مێشك

بەکارهێنانی توانا بێ سنورەکانی

لە عەرەبیەوە

بەختیار ئەحمەد ساڵح

چاپی یەکەم

سلێمانی 2010

لە بڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

ناسنامەی کتێب

ناوی کتێب: مێشك ... بەکارهێنانی توانا بێ سنورەکانی.

نوسەر: تۆنی بوزان.

وەرگێڕی عەرەبی: الهام الخوری.

وەرگێڕی کوردی: بەختیار ئەحمەد ساڵح.

تایپ: : بەختیار ئەحمەد ساڵح.

شوێنی چاپ: چاپەمەنی گەنج.

ساڵی چاپ: 2010 سلێمانی

نۆرەی چاپ: چاپی یەکەم

تیراژ: 1000 دانە.

ناوەڕۆك

پێشەکی وەرگێڕی کوردی

ئەو مێشکەی ئەم ووشانە دروست دەکات و تۆ ئەیخوێنیتەوە، هەر ئەو مێشکە نی یە کەلەگەڵ هاتنە دنیاوە لەگەڵت دا لەدایك بوو بێت، خانەکانی مێشکت هەر هەمان ئەو خانانەن، بەڵام مێشکی تۆ کاتژمێر لە دوای کاتژمێر و ڕۆژ لە دوای ڕۆژ بێ ئەوەی پێ بزانین لەڕێگەی خواردن و خواردنەوە و خەوتن و ڕاهێنانەکانەوە بەردەوام لەگۆڕاندایە. ئەم کارانەش کاریگەری هەیە لەسەر پێکهاتەی فیزیایی و کیمیایی مێشك. تۆ بەهەر ژەمە خواردنێك کە دە یخۆیت بەشێوەیەك لە شێوەکان کار دەکەیتە سەر کارایی مێشکت.

زانست تا ئەم دواییانەش پێی وابوو کە مێشك سەربەخۆیە لە کەمی و زیادبوونی ئۆکسجین و خواردن لە جەستەدا، بەڵام ئێستا ڕوون بۆتەوە کە بەچەند خولەکێك دوای ژەمێك خواردن کاریگەرییەکانی ئەو ژەمە خواردنە لە مێشکدا دەردەکەوێت.

بەپێی بۆچوونە باوەکان وا دائەنرا کە مێشك زۆر بە خێرایی لەساڵەکانی یەکەمی دا گەشەدەکات و دوای ئەوەی کە دەگاتە بیستەکانی تەمەنی، مێشك لەسەر گەشەکردنێکی هێور بە لام دێژ خایەن جێگیر دەبێت. بەڵام لەم دواییانەدا دەرکەوتووە کە سەرباری پیری و گەیشتنی تەمەن بە سەروو (80) ساڵ، مێشك هەر لەسەر گەشە کردن بەردەوام دەبێت.

مێشك بەشێوەیەك دروست کراوە بە ڕوو بەڕووبوونەوە لەگەڵ کێشەکاندا تواناکانی زیادتر دەکات، تائەو کاتەش کە بجوڵێنرێ و کاری لێ بکێشرێتەوە لەگەشە کردن ناوەستێت.

زۆر کەم ڕووی داوە کەسێك بەهۆی کەم توانای مێشکیەوە نەی توانیبێت بگات بە یەکێك لە ئامانجەکانی، لەڕاستی دا ئەوکەسانە لەبەر بەکار نەهێنانی تواناکانی مێشکیان نەیان توانیوە بگەن بە ئامانجەکانیان و داهێنان بکەن.

گومانی تێدانی یە کە داهێنان کارێکی چێژهێن و سودمەند و پێویستە هەر مرۆڤێکی بەهرەمەند دەتوانێت کۆت و بەندە زەینیەکانی بشکێنێت و خۆی لێ یان ڕزگار بکات.

بنەماسەرەکی یەکانی بیرکردنەوەی داهێنەرانە خوازیاری ئەوەیەکە داهێنراوەکانی ڕابوردوو تێ بپەڕێنرێت بەمەبەستی دۆزینەوەی ڕێگاچارەی نوێ و داهێنەرانە بۆ ئەوەی بتوانرێت بە شێوەیەکی دروست مامەڵە لەگەڵ سەختی یەکانی ژیاندا بکرێت. هەرگیز تواناکانی داهێنانت هەڵناقوڵێت گەر کەسایەتیت بە شێوەیەك بێت تەنها کوێرانە پەیڕەوی لەیاساکان بکات و خۆی لە هەڵەکردن لابدات و گرنگی بەو شتانە نەدات کەدەکەونە دەرەوەی بازنەی گرنگی پێدانی. زۆر جار پێویستت بەوە هەیە کە سەرت بەر تەنێکی ڕەق بکەوێت بۆ ئەوەی ناچار بیت کەبەشێوەیەکی داهێنەرانە بیر بکەیتەوە و بیرۆکەی سودمەند بهێنێتە ناو زەینتەوە، بیرۆکەی داهێنەرانە و چێژهێن و لەیەك کاتدا.

بۆ ئەم کارە پێویستمان بە شکاندنی کۆتە زەینی یەکانە، ئەو کۆتانەی کەبیرکردنەوەی داهێنەرانەت زەمینگیر ئەکات. بۆ بەڕوو بەڕووبوونەوەی ئەم حاڵەتە پێویستت بەناسینی ئەو کۆتانە هەیە.

کۆتە زەینیەکان:

1. بۆهەر پرسیارێك تەنها یەك وەڵامی ڕاست هەیە.

2. ئەم کارە لۆژیکی نی یەو سەرەنجام بێ سودە .

3. پێویستە لەسەرت کە پابەند بیت بەیاساکانی کۆمەڵگاوە .

4. پێویستە لەسەرت تەنها گرنگی بە بواری کارکردنت بدەیت.

5. یاری کردن تەنها کات بە سەر بردنە.

6. ئەمە بواری من نیە.

7. ئەبێت خۆمان بە دوور بگرین لە ناڕوونی.

8. ڕیسك مەکە و تەنها پابەندبە بەهێڵێکی دیاری کراوەوە.

9. هەڵەکردن کارێکی باش نی یە و نەخوازراوە.

10. من داهێنەر نیم.

جێگرەوەی داهێنەرانە بۆ کۆتە زەینی یەکان بە پێی خاڵەکانی سەرەوە:

1. بۆ هەر پرسیارێك هەوڵبدە زیاد لەچەند وەڵامێك بدۆزیتەوە.

2. باشترین بیرۆکەکان لە دەرەنجامی تێهەڵکێشکردنی تیۆری و پراکتیك دا دێتـە ئاراوە.

3. هەرگیز لە هەوڵدانی گەڕان بە دوای زانینی بیرۆکەیەکی داهێنەرانەدا دامەمێنە لە پشت ڕووکەشە دەرەکی یەکانەوە.

4. وەك قۆناغی یەکەم دەتوانیت سوود لە هەربیرۆکەك وەربگریت بۆ پەرەدان بە بیرۆکە نوێکان.

5. زۆربەی داهێنانە مەزنەکان لە بواری زانست دا لە لایەن کەسانێکەوە پەرەی پێ دراوە کە تەنها ویستویانە بۆ سەرگەرمکردن پەرە بە بیرۆکەیەك بدەن.

6. مەزنترین شت ئەوەیە کە بیرۆکەیەك لە بوارێکەوە وەربگریت و لە بوارێکی تردا بە کاری بهێنیت.

7. گەر نیازی خۆت بە ئەوانی دی بڵێیت و ووردەکاری یەکەی بۆ ئەوان بە جێبهێڵیت، هەلی ئەوەیان بۆ ئەڕەخسێنیت کە ببن بە داهێنەر.

8. گەر بە دیدێکی دیاری نەکراوەوە لە دیاردەکان بنواڕین، کاتێك بەخۆمان ئەزانین کە بووینەتە داهێنەر.

9. گەر بە درێژایی ژیانت هەڵەت نەکردبێت، ئەوە مانای ئەوەیە کە تۆ هەرگیز هەوڵت نەداوە کە کارێکی داهێنەرانە ئەنجام بدەیت.

10. گەر پێت وابێت کە تۆ کەسێکی داهێنەریت، بێگومان داهێنەریت، گەر پێشت وابێت کە داهێنەر نیت، بێگومان ناتوانیت داهێنەر بیت.

بیرکردنەوەی داهێنەرانە لەوەدا کورت دەبێتەوە کە بتوانین ئەو بیرۆکانەی کە پەیوەندیان بە یەکەوە نی یە پێکەوە گرێ بدەین لە پێك هاتەیەکی نوێ و چالاك دا. ئەم کارەش شتێك نی یە جگەلە پیادەکردنی پراکتیکیانەی زانین و ئەزمون بە ڕەوشێکی نوێ. کۆتەزەینی یەکانیش بەربەستی گەورە دروست دەکات لەبەردەم داهێنان دا، لەم کاتانەش دا پێویست بە هەوڵ دانێکی ئاگامەندانەی زیاتر دەکات بۆ شکاندنی ئەو کۆتانە و مامەڵەکردنێکی داهێنەرانە لەگەڵ جیهاندا.

لە هەر پرۆژەیەك دا پێویستی یەك هەیە بۆ گوزەرکردن لەوەی کە لە ڕابوردوودا بەدەست هاتووە بۆ گەیشتن بەشێوەی نوێ لەبەر ئەوەی جیهان بە شێوەیەکی بەردەم لە گۆڕاندایە. هەروەها پێویستی یەکی بەردەوام هەیە بۆ چاندنی بیرۆکەی داهێنەرانە لەلای هەر تاکێك. پرسیارێکی زۆر سادە لە خۆت بکە: دواهەمین جار کەی بوو کە توانیت بگەیت بە داهێنانی بیرۆکەیەکی نوێ؟

ئەم پرسیارە سادەیە ڕەوانەی کرۆکی بیرکردنەوەی داهێنەرانەت دەکات کە دەڵێت: بۆچی بە شێوەیەکی داهێنەرانە بەرەو ڕووی یاساکان ئەبینەوە. بۆ ئەم کارەش دوو هۆکاری سەرەکی هەیە:

1. هەر کاتێك کە دۆخ دەگۆڕێت، ناتوانین بە ڕەوشەکانی دوێنێ بەرەنگاری کێشەکانی ئەمڕۆ ببینەوە.

2. بیرکردنەوەی داهێنەرانە خۆشی یەکی بێوێنەی تێدایە، مێشك ئەجوڵێنێ و چالاکی دەکاتەوە.

بیرکردنەوەی داهێنەرانە پیادەکردنێکی پراکتیکیانەی تێهەڵکێشکردنی زانین و ئەزمونە بە شێوە یەك کە هەلی نوێ لەبەردەمماندا دەخوڵقێت. ئەم پرۆسەیەش دەمانگەیەنێت بەهەلی نوێ و بە گۆڕان. بەشێوەیەکی گشتیش بیرکردنەوەی داهێنەرانە پێویستی بەوەیە کە ئێمە ڕاستی یەکی ناسراو وەربگرین و بە شێوەیەکی جیاواز لە پێشوو بیری لێ بکەینەوە. زۆربەی خەڵکی کێشە یان لەوەدایە کە ناتوانن بە شێوەیەکی داهێنەرانە بیربکەنەوە، هۆکاری ئەم کارەش دەگەڕێتەوە بۆ:

1. له زۆربەی چالاكی یه ڕۆژانەییەكاندا، داهێنان به شتێكی پێویست نازانرێت و زیادتر جەخت له چالاكی دەكرێتەوه. لەزۆربەی چالاكی یه ڕۆژانەییەكانیشماندا ئەركەكانی سەرشانمان به شێوەیەكی خۆبەخۆییانه ئەنجام دەدەین. كەواته داهێنان دەبێت ئەرك كێشان بێت به شێوەیەكی ئاگامەندانه.

2. ئەو یاسا گەلانەی كه له خوێندندا پەیره و پیاده دەكرێت پاداشت كردن تیایدا لەسەر بنەمانی پابەندبوون دەبێت به یاساكانەوه نەوەك بیركردنەوەی داهێنەرانه. ئەم كارەش هانمان ئەدات كه فێری باشترین بیرۆكەكانی ئەوانی دی بین له بەری ئەوەی بیرۆكەی نوێ و داهێنەرانەی خۆمانمان هەبێت.

3. زۆربەی كەسەكان كۆمەڵێك بیر و بۆچوونی تایبەت به خۆیان هەیه، ئەو بۆچوونانەن بەكار ئەهێن بۆ چارەسەر كردنی ئەو كێشانەی كه بەرۆكیان دەگرێت.

ئەم ئاڕاستانەی كه باسمان لێوەكرد سەرجەمیان بریتین له كۆتی زەینی كه بیركردنەوەی داهێنەرانه پەك ئەخەن. زۆر كات پێویسته كه بەتووندی بەهێزەوه بكێشرێت بەسەردا تا هەستیت و كۆته زەینی یەكانت بشكێنی و بتوانیت به شێوەیەكی داهێنەرانه بیر بكەیتەوه. ئەم پاكێشانەش زۆر جار سەرچاوەكەی ناوەكی یه به مەبەستی ئەفراندنی بیری داهێنەرانه و زۆر جاریش سەرچاوەكەی دەرەكی یه. بەڵام ئەوەی كه گرنگه لێرەدا ئەوەیه كه هەرچۆنێك بێت كارێك ئەكات كه ناچاربیت بەشێوەیك بیر بكەیەتەوه كه باو نەبێت.

زۆربەی زۆری بیرۆكه باشەكانیش له مێژودا به زەینی ئەو كەسانەدا هاتووه كه سەریان توشی پێكان هاتووه. ڕەنگه ئەو پێكانەش یاریدەی كەسەكەی دابێت كەپەی بەرێت بەكێشەكان بەر له دەركەوتنیان. یاخود یاریدەی دابێت كه پەی به هەلێكی نوێ و دەرفەتێكی تازه بەرێت.

بەردەوام لەناو خودی خۆتدا بگەڕێ به دوای ڕێگەكانی ڕزگار بوون له كۆته زەینی یەكان و بیكه به خوو بۆ ئەوەی بیركردنەوه یەكی داهێنەرانەت هەبێت.

تەنها یەك ڕێگه هەیه بۆ ئەوەی زیادتر داهێنەر بیت ئەویش ئەوەیه كه بۆ هەر پرسیارێك بەدوای زیاد له چەند وەڵامێكی ڕاست دا بگەڕێیت و تەنها پەسەندە نەكەیت بەیەك وەڵامی ڕاست.

زەینی مرۆڤ توانایەكی گەورەی هەیه له هەڵبژاردن دا، ئەمەش بەو مانایه دێت كه ئێمه له ژورێكی پڕ له دەنگه دەنگا ئەتوانین بەردەوام بین له سەر قسەكردن لەگەڵ بەرامبەرەكەماندا به بێ ئەوەی كه ئەو ژاوەژاو و دەنگه دەنگه كاریگەری هەبێت له سەرمان، لەبەر ئەوه زه ینمان ئەتوانێت له سەر قسەكانی ئەوەی دی سەنتەر بگرێت و سەرجەم شتەكانی دی وەك ژاوەژاوی ژورەكه له خۆی دوور بخاتەوه. كەواته كەسەكان بەردەوام ئەو شتانه دەدۆزنەوه كه به دوای دا دەگەڕێن.

فێربوونی فەرمی فێرت دەكات كه چۆن ڕابێیت لەسەر تێگەیشتن وگەڕان و ناسینی بابەتێك له كاتی دەست خستنی وەڵامی ڕاست دا. لەگەڵ ئەوەشدا یاسای خوێندن كار دەكات لەسەر ئەوەی كه مەشق بەكەسەكان بكات كه بۆ هەر پرسیارێك تەنها به دوای یەك وەڵامی ڕاست دا بگه

ڕێن. ئەڵبەتە ئەم ڕەوشە بۆ بابەتێکی وەك ماتماتیك ڕاستە لە بەرئەوەی وەڵام تەنها یەك وە ڵامی لۆژیکی دەبێت. بەڵام زۆر جار ژیان ناچارمان دەکات کەلە نێوان کۆمەڵێك هەڵبژاردە لەوەڵامی ڕاست تەنها یەك هەڵبژاردەمان هەبێت. گەر هاتوو خۆت لەسەر ئەوە ڕاهێنابێت کە بە دۆزینەوەی وەڵامێك ئیدی گەڕان بوەستێنیت، ئەوا ئەو ئەگەرە لە ئارادایە کە تۆ ڕەنگە وە ڵام گەلێکی دی لەدەست بدەیت کەلەوانەیە گران لەسەرت بکەوێت، لەبەر ئەوەی لەوانەیە وە ڵامە ڕاستەکە لەناو ئەو وەڵامەنادا بێت کەلە دەستیان دەدەیت.

لە ژیانی ڕۆژانەدا نەرمی پێویستە بۆ مانەوە، وەئەگەر تۆ بە شێوەیەکی جێگیرانە تەنها ڕەوشی یەك وەڵام بۆ یەك پرسیار بەکار دەهێنیت، ئەوا تۆ دەرفەتی زۆر مەزنت لەدەست دەچێت لە ژیاندا. تا هەڵبژاردە ڕاستەکان لەبەردەمت زیادتر بن، هەڵبژاردنەکەت گونجاو تر دەبێت. کەواتە تۆ چۆن لە ڕێگەی زەینی یەوە خۆت ڕادە هێنیت بۆ ئەوەی بەدوای زیاد لە چەند وەڵامێکدا بگەڕێت بۆ تەنها پرسیارێك؟ ئەم بیرۆکانە تاقی بکەرەوە:

1. دووبارە ڕستەی پرسیارەکە دابڕێژەرەوە بۆ ئەوەی بتبات بەئاڕاستەی جیاوازتردا.

2. بەدوای زیاد لە یەك وەڵامدا بچۆ بۆ هەر پرسیارێك کە دەیکەیت.

3. هەمیشە چاوەڕوان بکە لە خۆت کە کە بۆ هەر پرسیارێك زیاد لە چەند وەڵامێکت دەست بکەوێت. تاگەیشتن بەو ئامانجەش مەوەستە لە گەڕان.

4. زەینت مەبەستەرەوە بە بیرۆکە باوەکان، ڕەوشە سەیر و داهێنەر و پیادەنەکراوەکانیش تاقی بکەرەوە.

چەند بیرۆکەیەکی پاڵپشت:

1) داهێنان زیادتر لەوەدا خۆی ئەبینێتەوە کەهەر وەك خەڵك سەیری شتەکان بکەین و بەشێوەیەکی جیاواز لە خەڵکی بیری لێ بکەینەوە. (ئەلبێرت سیزینت جیورجی/ پزیشکێك کە خەڵاتی نۆبڵی وەرگرتووە).

2) منداڵەکان وەك نیشانەی پرسیار دەچنە خوێندنگە، کاتێکیش کە بە جێی دەهێڵن دەبنە خاڵێك لە کۆتایی ڕستەدا. (ئیمیل تشارتیر/ بیریارێکی فەڕەنسی).

3) باشترین ڕەوش بۆ دەستخستنی بیرۆکەیەکی باش ئەوەیە کە بیرۆکەی زۆرمان لەبەر دەستدا بێت. (لینۆس باولینج/ کیمیا دانێك کە خەڵاتی نۆبڵی وەرگرتووە).

4) داهێنان بریتی یە لە توانایەك کە لەلای هەندێك هەیە و لەلای هەندێکی تر نی یە، سە رەڕای ئەوەش تۆ دەتوانیت ببیتە کەسێکی خاوەن داهێنان، تەنها کارێکیش کەلەسەرتە ئەوەیە کە پەلە نەکەیت لە هەڵبژاردنی یەکەمین چارەسەردا کەدەکەوێتە سەر ڕێت، لەبەر ئەوەی کە چارەسەری ڕاستەقینە ڕەنگە لە سوچێکدا خۆی حەشار دابێت. داهێنەری ڕاستەقینە ئەو کەسە یە کە دەڵێت: بەڵێ ئەمە یەکێکە لە ڕێگاکان، بەڵام ئەم ڕێگەیە تەنها وەڵام نی یە، دواتر بەردەوام دەبێت لەسەر بیر لێکردنەوە. (تۆماس دۆلبی/ داهێنەر).

زۆر جار خەڵكی لەوە دەترسن كە بیر بە شێوەیەكی داهێنەرانە بكەنەوە لە شتێكی دیاری كراو لەبەر ئەوەی ڕەنگە ئەوانی دی پێی بڵێن كە بیركردنەوەكەت لە گەڵ لۆژیك دا نایەتەوە. لە ڕاستیش دا وەك سەرەتا لە كاتی پراكتیك كردنی بیرۆكەیەك دا لۆژیك پێویستە، لە ڕاستی دا ئەو بیرۆكەیە سەركوت دەكات. پێویستە هەمیشە ئەوەمان لە یادبێت كە باشترین بیرۆكەكان ئەو كاتانە لە دایك دەبن كاتێك بەشێوەیەكی هاوسەنگ بیرۆكەی داهێنەری كۆت نەكراو لە قۆناغی تیۆری لەگەڵ بیركردنەوەی لۆژیكیانە لە قۆناغی پراكتیك دا ئاوێتەی یەكدی دەكرێن.

بۆ پێشخستنی بیرۆكە نوێكان دوو قۆناغی بنەڕەتی هەیە:

1. قۆناغی خەیاڵی: لەم قۆناغەدا بیرۆكەكان لەدایك دەبن و پەرە پێ ئەدرێن ، لەم قۆناغەدا گەڕان بەدوای ئەو یاسایەندا دەكرێت كە دەبێت بشكێنرێن. لەم قۆناغەدا هیچ یاسایەك و هیچ جۆرە كۆتێك نی یە كە پەیرەوی لێوە بكرێت، بە شێوەیەك كە دەتوانرێت لەهەر گۆشەنیگایەكەوە كە بمانەوێت لە كێشەكە بنوارین و لە سیستەمی جیاواز بیرۆكە ئاوێتە بكەین.

2. قۆناغی زانستی: لەم قۆناغەدا بیرۆكەكان هەڵ دەسەنگێرێن و بەكار دەهێنرێن. لەم قۆناغەدا كار دەكرێت بۆ ئەوەی لە كاتی دیاری كراوی خۆی دا كاری جێبەجێكردن بۆ مەبەستی دیاری كراوی بكرێت.

ئەم دوو قۆناغە هەردووكیان پێویستن، هەردوكیشیان خاڵی بەهێز و خاڵی لاوازیان هەیە. گەر بێتو قۆناغی خەیاڵی تەنها بە بیرۆكە لۆژیكی و جێگرەكانت كۆت بكەیت ئەوا تۆ دەرەنجامەكانت لە ڕێی ئەو چارەسەرە كۆنەكانەوە دیاری دەكەیت. هەروەها گەر بێت و ڕێگە بدەیت ئاڵۆزی پەنهانی باڵ بكێشێت بەسەر قۆ ناغی زانستی دا، ئەوا بەدڵنیای یەوە دەرەنجامێك بەدەست دەهێنیت كە زۆر دوور دەبێت لە زانستەوە. كۆمەڵگە (بەتایبەت سیستەمی خوێندن) زۆر جەخت و پشتگیری لە بیركردنەوەی لۆژیكیانە دەكات. لە كاتێكا كە بیركردنەوەی نالۆژیكیانە زۆر جار ڕوو بە ڕووی بەكەم سیەیر كردن دیتەوە.

بە كار هێنانی هێما زۆر بە كارە لە برەودانی بیركردنەوەی داهێنەرانەدا. ئەم ڕەوشە یارمەتیمان دەدات كە لە ڕێی بە كارهێنانی چەمكێكی ترەوە لە بیرۆكەیەكی دیاری كراو تێ بگەین دواتر بێینە سەر شیكار كردنی خاڵە هاوبەش و جیاوازەكان لە نێوان یاندا. لە ڕاستی دا هەر ئەم ڕێگەیە یە كە برەو بە بیركرنەوە دەدات. خەڵكی حەز دەكەن لە نادیار بگەن لە ڕێی بەراوردكردنی بە دیاردە جێگیرەكانەوە (بۆ نمونە واژەی گالیسكەی بێ ئەسپ وەك ناوێك سەرەتا لە ئۆتۆمبیل نراوە، هەروەها سەرەتا بە شەمەندەفەریش دەوترا ئەسپی ئاسنین).

بەشێوەیەك لە شێوەكان هێما گەلەكان وەك نەخشەی زەین وەهان و ڕێگەیەكە بۆ تێگەیشتن لە شتێكی نوێ لە ڕێی شتێكەوە كە خوومان پێوەگرتووە. هەروەها ئەم ڕێگەیە یارمەتیمان دەدات بۆ تێگەیشتن لە بیرۆكە ئاڵۆزەكان.

هیچ كات مەترسە لە ڕەت كردنەوەی ڕێسا قبووڵ كراوەكان و ڕوو بەڕووی ئەو ڕەوشانەش بەرەوە كەوا دانراوە تەنها ڕەوش بێت بۆ گەیشتن بە داهێنان.

مێشکی مرۆڤ بەوە جیا دەکرێتەوە کە دەتوانێت دەرکی نمونەکان، زنجیرەکان، بازنەکان، پرۆسەکان، لێك چوونەکان و ئەگەرەکان بکات بەشێوەیەك کەئەم جۆرە درك پێ کردنە ببێتە جۆرێك لە ژیانی تایبەتی مان. بەڵام سەرەرای ئەم جۆرە دەرك کردنە زۆر جار ناچار دەبین کەلەدەرەوەی چوار چێوە دیاری کراوەکان بەشێوەیەکی داهێنەرانە بیر بکەینەوە.

هەر پێشکەوتنێك لە پێش کەوتنەکانی مرۆڤایەتی لەدەرەنجامی شکاندنی کۆتەکان و نیگاکردنێکی جیاوازەوە بەدەست دێت.

مرۆڤەکان زیادتر توانای داهێنانیان دەبێت گەر بێت و لەژینگەیەکی خۆش و ئاسوودەدا بن. هۆی ئەم کارەش دەگەرێتەوە بۆ ئەوەی کە کۆتە زەینیەکان لەم کاتانەدا کەمتر سەختگیر دەبن و کەمتر گرنگی بە یاسا و رێساکان دەدرێت و کەمتر بیر لە سزادان دەکرێتەوە.

بۆ ئەوەی هەمیشە پاڵنەرێکی باش بیت بۆ خۆت، پێویستە ئەم خاڵانەی لای خوارەوە رەچاو بکەیت:

1. هیچ کات رەزامەند مەبە: گەر بێت و ئەم هەستە بەشێوەیەکی پۆزەتیڤانە بەکار بهێنیت، پاڵنەرێکی زۆر بەهێز بۆ پێشکەوتنێکی بەردەوام بۆ خۆت دەست دەخەیت.

2. نەخشەیەکی دیاری کراو دابنێ بۆ ئامانجەکانت. ئامانجەکانت بە نوسین دیاری بکە.

3. مێشکت چالاك بکەرەوە، تائەو کاتەی لانی کەم بەشێکی ئامانجەکەت بەدەست نەهێنیت، دەستبەرداری ئامانجەکەت مەبە.

4. خۆت بەدوور بگرە لە بەهانە هێنانەوە.

5. گرەو بکە لەسەر گەیشتنت بە ئامانجەکان.

6. پاڵپشت بۆخۆت مسۆگەر بکە بۆ ئەوەی رێگر لەبەر دەم داهێنانەکانتدا دروست نەبێت.

7. کات و بەرواری کۆتایی بۆ بەدەست هێنانی ئامانجەکانت دیاری بکە. کاتێك کە تۆ هەست ئەکەیت کەدەبێت کارێك لەکاتێکی دیاری کراودا ئەنجام بدەیت، تواناکانی داهێنانت زۆر بەهێزانە چڕ ئەکەیتەوە.

8. دلێر بە و باوەرت بە تواناکانی خۆت هەبێت. بجەنگێ لە پێناو بیرۆکەکانتدا.

پێشەکی وەرگێری عەرەبی

ئەم کتێبەی کەلەبەر دەستتانایە باس لە توانا بێ کۆتاکانی مێشك ئەکات و ئەو بۆ چوونەش بەدرۆ ئەخاتەوە کە ئەڵێت (بەزیادبوونی تەمەن تواناکانی مێشکمان کەم و کەمتر ئەبێت)، جگەلەوەی کەبەڵگەی یەکلاکەرەوە ئەهێنێتەوە لە ڕێگەی هەندێ دیاردەی مێژوویی زیندووە لەسەر ئەوەی کە تواناکانی مێشکمان ئەگەر بێت و بەبەردەوامی بجوڵێنرێ و ئیشی پێ بکرێت بەردەوام لەهەڵکشان و سەرکەوتندا دەبێت.

ئەم کتێبە جگە لەوەی زانیاری زانستی پێش کەوتوو لە خۆئەگرێت لەمەڕ شێوازەکانی ئیش کردنی مێشك، بەشێوازێکی سادە و ساکاریش نوسراوە. شێوازێك کە دەرفەت بۆ هەموو مرۆڤێك ئەڕەخسێنێ، بەڕەچاوکردنی ئاستی ڕۆشنبیری لەناوەڕۆکی کتێبەکە تێ بگات و بەکاری بهێنێت بۆ پێش خستنی تواناکانی خۆی. هەرئەمەش خواستی (تۆنی بوزان) بووە.

(بوزان) لە ساڵی (1942) لەلەندەن لەدایك بووە و دواتر لەساڵی(1954) دا کۆچی کردووە بۆ کەنەدا و لەساڵی (1964) دالە زانکۆی (بریتش کۆلۆمبیا) بڕوانامەی بەدەست هێناوە و گە ڕاوەتەوە بۆ ئینگلتەرا لەساڵی(1966)دا و دواتر گۆڤاری (مینسا ئینتەرناشناڵ جورناڵ)ی دەرکردووە لەخانەی (فلیت ستریت).

(بوزان) هەشت کتێبی هەیە (حەوتیان تایبەتن بە مێشك و فێر بوون و یەکێکیشان دیوانی شیعرە)، کتێبەکانی بوزان لە (40) وڵات دا بڵاوکراونەتەوە و وەرگێڕدراونەتە سەر (15) زمان. هەروەها (بوزان) هەستاوە بە ئامادەکردن و پێش کەشکردنی بەرنامەگەلێکی زۆر بۆ ڕادیۆ و تەلەفزیۆنی ناوخۆ و جیهانی، لەوانە زنجیرەی (سەرت بەکاربهێنە) بۆ ئێزگەی (ب ب سی) و (مێشکی کراوە) بۆ ئێزگەی (ئینتەرناشناڵ تلفینگن)و هتد...

جگەلەوەی کەکار ئەکات لە (پەیمانگای ڕاهێنان و پەرەپێدان) و (کۆمەڵەی سویدی بۆ بە ڕێوەبردن) و هەڵیش بژێردراوە لەم دواییانەدا بۆ بوون بەئەندام لە (ڕێکخراوی نێودەوڵەتی سەرکردە گەنجەکان) و ئەنجومەنی جیهانی دەروون ناسەکان. لەکۆتایی دا تەنها دەتوانم ئەوەبڵێم کەئەم کتێبە ئەو هەلەت بۆ ئەڕەخسێنێ تا زیادتر توانا شاراوەکانی مێشك بەکار بهێنێ، هەروەها ئەم کتێبە کەرەستەیەکی بەنرخە بۆ سەرجەم ئەوکەسانەی کە دەیانەوێت بە ئاستێکی بەرز پڕۆسەکانی تێ گەیشتن و خوێندنەوە و تێ ڕوانینیان ئەنجام بدەن.

ئیلهام خوری

پێشەکی نوسەر

توانا شاراوەکانی مێشك:

مێشکی مرۆڤ هەروەك دێوێکی نوستوو وایە، لەبەر ئەوەی لێکۆڵینەوە دەروونی و پەروەردە یی یەکان و لێکۆڵینەوەکان لە بواری کیمیا و فیزیا و ماتماتیك دا دەریان خستووە کە تواناکانی مێشك زۆر لەوە زیادترە کە ئێمە بۆی ئەچین.

تەنانەت ئەو ووتە کۆنەی کە ئەڵێت ئێمە تەنها سوود لە (1%)ی تواناکانی مێشکمان وەرئەگرین هەڵەیە چونکە ئێستا ڕوون بۆتەوە کە ئێمە زۆر کەمتر لەورێژەیەی سەرەوە تواناکانی مێشکمان بەکار ئەهێنین، بەواتایەکی تر هێشتا بڕێکی مەزن لە تواناکانی مێشکمان هەروەك خۆی بەجێ هێڵراوەو لە چاوەڕوانی ئەوەدایە کە پەرەی پێ بدرێ. ئەم کتێبە بۆئەوە دانراوە تا یارمەتیت بدات توانا مەزنەکانی مێشکتان گەشە پێ بدەن. بەشی یەکەمی ئەم کتێبە تایبەتە بەو لێکۆڵینەوە زانستیانەی لەم دوادواییانەدا لەمەڕ مێشکەوە کراوە وەك ئەرکە جیاوازەکانی بەشی ڕاست و چەپی مێشکمان و سەرباری چەند ڕاستیەکی تر لەمەڕ پێك هاتەی مێشك و ئەو پەیوەندییانەی کە دەتوانرێت بیهێنرێتە ئاراوە بە شێوەیەك کە یارمەتیتان بدات بۆ بەکارهێنانی ئەم زانیارییانە بۆ باشکردنی تواناکانی مێشکتان.

سێ بەشەکەی تریش بابەتەکانی تری وەك یادەوەری باشتر کردنی تواناکانی یادهێنانەوەی ڕاستیەکان و ناو و سیماکان، گوێ گرتن و هەڵبژاردنی ئەو کلیلانەی کە یارمەتی دەرن بۆ باشتر سەرنج دان. ئەو بەشەش کەتایبەتە بە نیگاکردن، زیادتر لەسەر دواهەمین دۆزراوە زانستیەکانی بواری توانای بینین ئەکۆڵێتەوە، کەبێ گومان ئەویش ڕۆڵی ئەبێت لە زیادتر کردنی خێرایی لە خوێندنەوەدا. دواتر بەشێکی تر دێت کە تایبەتە بە تێ بینی نوسین و ڕێکخستنی داهێنەرانەی بیرۆکەکان، ئەویش لە ڕێگەی کەم کردنەوەی قەبارەی تێ بینی یەکان و چەند تەکنیکێك بۆ زیادتر کاراکردنی تێ بینیەکان. تەکنیکە نوێ کانی تێ بینی نوسین توانا داهێنەرەکانی مرۆڤ گەشە پێ ئەدات، بۆ نمونە تەکنیکەکانی نەخشەسازی مێشك چەند نمونە یەکی تێ دایە کەیارمەتی دەرە بۆ باشتر کردنی تواناکانی بیرکردنەوەی داهێنەرانە. بەشەکانی هەشت و نۆ دەروازەیەکی سادە دروست ئەکەن بۆ چونە ناو بواری ژمارەکان و لۆژیکەوە. ئەو بوارەی کە بەشێوەیەکی گشتی ماندووبوون دروست ئەکات بۆ مێشکی مرۆڤ. ئەو بەشەی کە تایبەتە بە ژمارەکان، ئەو ڕاستیەمان بۆ ئاشکرا ئەکات کە مرۆڤ توانایەکی شاراوەی هە یە لە کاری ژمێریاری دا و بەشێوەیەکی سادە تەکنیکەکانی باشتر ئەنجامدانی کارەکانی وەك

کۆکردنەوە و لێك دان و دابەشکردن و لێ دەرکردنمان بۆ ئەخاتە ڕوو، هەروەها باس لە چەند تەکنیکێکی تر دەکات کە تایبەتە بە ئەنجامدانی کارەکانی وەك لێکدان و دابەشکردن لەچەند چرکەیەك دا، هەر ئەوکارانەی کە لەوانەیە کەسانی دی بە قەڵەم و کاغەز بە چەند خولەکێك بۆیان ئەنجام نەدرێت. بەشی نۆهەم تایبەتە بە لۆژیك و شیکار کردن بەشێوەیەك کە بواری سەرەکی بیرکردنەوەی لۆژیکیمان بۆ کورت ئەکاتەوە و یارمەتی مان ئەدات بۆ باشتر کردنی توانا شیکارییەکانمان ئەویش بۆ باشتر خستنە ڕووی بیرۆکەکانمان. دوابەش تایبەتە بە پێشەکیەکی سەرەتایی لە سەر شێوازە خوێندنێکی نوێ، شرۆڤەکردنی پانتاییەکانی مێشکی تاك و کۆ و خێزانە بۆ دە ئەوەندە و بیست ئەوەندە و سی ئەوەندە و چل ئەوەندەکردنی تواناکانی مێشك.

خۆ تاقی کردنەوەی ژمارە (1): لە ڕابوردوودا چی فێربویت؟

گومانی تێدا نیە کە ئێوە لە کاتی خوێندنتاندا بابەتی جیاواز و هەمەڕەنگ فێربوون، سەرەڕای خوێندن دەردەکەوێت کە هێشتا زانیارییەکان سەبارەت بە چۆنیەتی کارکردنی مێشك هەر کەمە و سەبارەت بە چۆنیەتی کارکردنی مێشك زانیارییەکی ئەوتۆمان نیە، بەوەڵام دانەوەی ئەم پرسیارانەی لای خوارەوە کەبە (بەڵێ) و (نەخێر) وەڵامیان ئەدەیتەوە بیرۆکەیەکی سەرەتاییت ئەبێت سەبارەت بەوشتانەی کە فێریان نەبوویت و لە دەستت داون:

لەخوێندنی فەرمی دا زانیاریت وەرگرتووە لەسەر:

1. دوو پێك هێنەری سەرەکی چەپ و ڕاستی مێشك؟ بەڵێ/ نەخێر
2. پێك هاتەی سەرەکی مێشك و خانەکانی؟ بەڵێ/ نەخێر
3. توانا شاراوەکانی تایبەت بە بیرکاری و یادەوەری و فێربوون؟ بەڵێ/ نەخێر
4. ڕەوشی گۆڕینی یادەوری لەکاتی فێربووندا ؟ بەڵێ/ نەخێر
5. ڕەوشی گۆڕینی یادەوری دوای فێربوون؟ بەڵێ/ نەخێر
6. سیستەمەکانی یادەوەری تایبەت بەمەبەستی گەشە پێدانی جۆرەکانی یادهێنانەوە؟ بەڵێ /نەخێر
7. چۆنیەتی گەشە پێ دانی توانای گوێ گرتن؟ بەڵی/ نەخێر
8. چۆنیەتی جوڵانی چاوەکان لەکاتی وەرگرتنی زانیاری دا؟ بەڵێ/نەخێر
9. چۆنیەتی ڕاهێنانی چاوەکان بۆ وەرگرتنی زانیاری زیادتر لە جاران؟ بەڵێ/نەخێر
10. ڕۆڵی بیردۆزەکان لە زیادکردنی خوێندنەوەدا؟ بەڵێ/ نەخێر

11. سروشتی تێگەیشتن و چۆنیەتی پەرەپێدانی؟ بەڵێ/ نەخێر

12. تەکنیکەکانی کورت کردنەوە؟ بەڵێ/ نەخێر

13. چۆنیەتی کارکردنی ووشە و وێنەکان لەناو مێشك دا؟ بەڵێ / نەخێر

14. تەکنیکەکانی تێبینی نوسین بۆ دیارکردنی وێنەیەك لە بیرۆکەکانتا؟ بەڵێ/ نەخێر

15. چۆن پلان دائەنێیت و ووتارەکانت ئامادە ئەکەیت؟ بەڵێ/ نەخێر

16. چۆن خۆت ئامادە ئەکەیت بۆ ڕاهێنانەکان؟ بەڵێ/ نەخێر

17. مانای داهێنان؟ بەڵێ/ نەخێر

18. تواناکانی داهێنان لە مێشکی کەسێکی ئاست ناوەنددا؟ بەڵێ/ نەخێر

19. تەکنیکی تایبەت بە پرۆسەکانی کۆکردنەوە و لێك دان و دابەشکردنی خێرا؟ بەڵێ/ نەخێر

20. تەکنیکەکانی شیکار کردنی گفتوگۆکان بۆ باشتر کردنی توانی هەڵبژاردنی بیرۆکەکان؟ بەڵێ/ نەخێر

پەرەپێدانی تواناکان بۆ تێ گەیشتن:

لەوانەیە هەندێك لە خوێنەران بیانەوێت ڕاستەوخۆ دەست بەکاربن بۆ گەشەپێدانی خۆیان و بەشێکی زۆری کاتەکانیان و ماندووبوونیان بۆ تەرخان بکەن. لەوانەشە هەندێ کەسی تر هەبن کە ناوبەناو بیانەوێت پەنا ببەنەوە بەر ئەم کتێبە بۆ سوود لێ وەرگرتنی بۆ بوارە تایبەتەکانی خۆیان. هەردوو بۆچوونەکە گرنگن و ئەتوانرێت بەراورد بکرێت لەگەڵ وەرزش کردندا. بۆ نمونە گەر بتەوێت ببیتە قارەمان لە بوارێکی وەرزش دا، پێویستە خۆت تەرخان بکەیت بۆئەم بوارە و ڕۆژانە ڕاهێنان بکەیت، بەڵام بۆ نمونە گەر بتەوێت تەنها بۆکات بەسەر بردن فێری وەرزشی تێنس ببیت، پێویستت بە زانیاری و گرنگی دان ئەبێت بە جوڵەکانی قاچ و جومگەکان و لێدانەکانی تۆپ. ئەم دوو جۆرە تێ هەڵچوونە لەگەڵ وەرزش دا، دووجۆرە توانای جیای لێ ئەکەوێتەوە. هەمان دەرەنجام بەسەر مێشکیش دا ئەگونجێ، بەو پێ یەی تەنها گۆڕانکارییەکی سادە لە چۆنیەتی بەکار هێنانی دا، دەرەنجامی گەورە و بەرچاوی لێ دەکەوێتەوە. ئەگەر مەبەستت لە بەکارهێنانی ئەم کتێبە بەدەست هێنانی سەرکەوتن و باشتر ئەنجام دانی کارەکانتانە؟ ئەوا ئەم کتێبە هەڵدەستێت بەدابین کردنی ناسین و باوەڕ بەخۆبوونێکی نوێی پێویست کەهەر کاتێك ویستتان تواناکانی مێشکتان بەکار بهێنن بە ڕوونی هەستی پێ بکەن.

چۆنیەتی دانانی بەشەکانی ئەم کتێبە:

هەر بەشێك لە بەشەکان بەشێوەیەك دانراوە کەتۆ بتوانیت بە ئاسانی پڕۆسەکانی پشکنین و خوێندنەوە و بەیاد هێنانەوە بە باشی ئەنجام بدەیت. لە سەرەتای هەر بەشێك دا کورتەیەك هەیە کەباس لە ناوەڕۆکی بەشەکە ئەکات، دوای ئەوەی بابەتێکی کورتی تر هەیە کە (کلیلە ووشە)یە و تایبەتە بە بیرۆکە سەرەکیەکانی بەشەکە، سەرباری ئەوەی لە زۆربەی بەشەکاندا خۆتاقی کردنەوە و یاری و ڕاهێنان هەیە. لەو ڕاهێنانەش دا کە کۆی خاڵە بەدەست هاتووەکان ئەخرێتە ڕوو، مەبەست لێی ئەوەنی یە کەبووتریێ باش بوویت یاخود خراپ، بەڵکو تەنها مەبەست لێی بەدەستهێنان و دامەزراندنی پێگەیەکە بۆ ئەوەی لێوەی بەرێکەوین ڕووە و سەرکەوتن، بەبێ ئەوەی گوێ بەوە بدەین کە پێشتر لە چ خاڵێکەوە دەستمان پێ کردووە.

ئامۆژگارییەکی گشتی:

ڕێنماییت ئەکەین لەکاتی خوێندنەوەی ئەم کتێبەدا کە سەرەتا سەر پێیانە چاوێك بە کتێبەکەدا بخشێنیت و دواتر بە قووڵی بیخوێنیتەوە. وەبەپێی ووتەی یەکێك لە خوێنەرەکان: سەرەتا جومگە سەرەکییەکان بەسەر بکەرەوە بەر لەوەی بێیتە ناوەوە و ئەوە بە دەست بهێنیت کە خوازیاریت. لەبەر ئەوەی بەسەرکردنەوەییەکی سەرپێیانەی بابەتەکە ڕێگە خۆش کەرە بۆلێ تێ گەیشتنێکی قووڵ و ئاسانتر لە کتێبەکە لە داهاتوودا.

هەروەها ڕێنماییت ئەکەین کەبەشە سەختەکانی بەجێ بهێڵیت و دواتر بگەڕێیتەوە سەریان، لەبەر ئەوەی ئەو زانیارییە زیادانەی کەلەبەشەکانی دواتر بەدەستیان دەهێنیت ڕێگە خۆشکەر دەبن بۆ تێ گەیشتن لەبەشە سەختەکان.

گەشە بە تواناکانت بدە:

بۆچی مرۆڤ تەنها بەشێکی کەم لە تواناکانی مێشکی بەکار ئەهێنێت؟

یەکێك لە گرنگترین هۆکان تائەم دواییانە ئەوە بوو کە ئێمە زانیارییەکی کەممان هەبوو لە مێشکمان وچۆنیەتی کارکردنی. بەشێکی زۆر لەو کێشانەی کە دێتە ڕێگەمان لەکاتی بەکارهێنانی تواناکانی مێشکمان لە کەم توانایی مێشکمانەوە سەرچاوە ناگرێ، بەڵکو زیاتر لە زانیاری ناتەواو لەسەر چۆنیەتی بەکارهێنانی تواناکانمانەوە سەرچاوە دەگرێ. بەوپێ یە تێ گەیشتنێکی بەربڵاو لە بونیادی مێشکمان و ڕەوشی کارکردنی یارمەتی دەرە بۆ بەرەو ڕووبوونەوەی ئەو کێشانە جگە لەوەی کە یارمەتی دەرە بۆ کەم کردنەوەی بێ باوەڕی بە

خۆمان، ئەو هەستەی کەزۆربەی زۆرمان بە دەستیەوە دەناڵێنین کاتێك کەباس دێتە سەر بەکار هێنانی ئەو پەڕی تواناکانمان.

خۆ تاقی کردنەوەی ژمارە(2): کێشەکانت

لەسەر پەڕە کاغەزێك زۆر بە ووردی، کێشەکانت دیاری بکە، ئەوکێشانەی کە دێتە ڕێت لەکاتی بەکارهێنانی مێشکت دا. لەگەڵ خۆت دا ڕاستگۆ بەو هەوڵ بدە هیچ فەرامۆش نەکەیت، چونکە هەتا کێشەکان لەبەر ڕۆشناییدا بێت ئاسانتر دەتوانرێت چارەسەر بکرێت.

گرفت:

هەرچەندە کێشەو گرفتەکانت زیادتربێت، کەمتر پێویستە نیگەران بیت، ئەگەرچی لەوانەیە خشتەکەی خۆت یاخود ئەو خشتەیەی کە کێشەکانی ئەوانی دی تێدایە کەمێك ڕەش بینت بکات، بەڵام سەرەڕای ئەوە هێشتا هەر ئومێد هەیە، لەبەر ئەوەی مێشك لەتوانایدا هەیە کارەکانی خۆی بەباشی بەئەنجام بگەیەنێت بەتایبەت لەو کاتانەدا کە دەکەوێتە ژێر گوشارەوە.

ئەم خشتانە دەرخەری ئەو ڕاستی یەن کە ئێمە زانیارییەکی ئەوتۆمان لەبەر دەستتدا نیە سەبارەت بە چۆنیەتی کارکردنی مێشکمان، لەم بوارەدا ئەتوانین خۆمان بچوێنین بەخاوەن ئۆتۆمبیلی "ڕۆلزڕۆیس" ێك کەبێ شانسانە لەبەر ئەوەی خاوەنەکەی نازانێت ئەم ئۆتۆمبیلە چۆن کارئەکات، لەبری ڕۆن ئاو ئەکاتە ناو ئۆتۆمبیلەکە و دواتر لۆمەشی ئەکات کە بۆچی کارناکات. بەهۆی ئەو ڕۆشناییانەی کە ئەم دواییانە خراوەتە سەر پێك هاتەی مێشك، ئەو توانایەی پێ بەخشیویت کەلەو ڕاستی یە بگەیت کە ئەتوانرێت یارمەتی ئەم مێشکە بدرێت بۆئەوەی بە چالاکییەکی زیادترەوە کاربکات- ڕۆلزڕۆیس کار ئەکات و ڕێگەی دیکەش زۆرە بۆ کاراکردنی تواناکانی:

خشتەی کێشەکان

تەمەن	خود	یادەوەری
ئامانجەکان	سۆزەکان	ڕێگرە سەرەکییەکان
خرۆش	ژینگە	دیسپلینی و شیاری
چلۆنایەتی	گوزارشت	ئەفسانەناسی
لێکچوونی پیشەیی	ماندوبوون	خراپ پێکەوەگرێ دان

شیتەڵ کردن	ترسان	پاڵنەر
ووروژان	خواردن	دەمار
خەملاندن	گونجاو	ژاوەژاو
ژیری	نەرمی(مرونە)	یاداشت نوسین
ڕۆژمێر	بەباشی	ژمارە
نواندن	نائومێدی	ئامانج
پەیوەندی	گەیشتن بە مەبەست	بابەت گەرایی
ژینگە	ئامانج	فەرمان دان
گوێ دان	دیاری کردنی ئامانجەکان	ڕێکخستن
هەڵوێست	تەندروستی	ترسان
هەنگاو نان بۆدواوە	بەدوای یەکداهاتنی هەرەمی	مەبەست
لادان بەلای	پێ کەنین	باوەڕ پێ کردن
گونجانی بایۆلۆجی	خەیاڵ	پلان دانان
بێ زاری	ئەندێشە	پشوودرێژی
ڕوونی	کەم پشوویی	ئامادەکردن
پۆلێن کردن	نکۆڵی لێ کردن	خستنە ڕوو
حەسانەوە	پێشنیار کردن	گوشار
پەیوەندی کردن	زیرەکی	لە پێش ترەکان
ئاڵۆز کردن	سوود	چارە سەرکردنی کێشەکان
ململانێ	ڕوونکردنەوە	گونجاو
باوەڕ	بەدواداچوون	عەقڵانی کردن
ناوەڕۆك	بەرامبەر	خوێندنەوە
بەردەوامبوون	گومان کردن	دووبارە کۆکردنەوە
گفتوگۆکردن	بێ پەیوەندی	یادهێنانەوە

ڕاستی	زمانەکان	گەڕانەوە
یەکلای کردنەوە	النسق	قبووڵ نەکردن
ڕێنوس	فێربوون	پەنگخواردوو
دیسپلین	ڕۆشنگەری	پیاچوونەوە
خۆخەریك کردن	گوێ گرتن	هاوئاهەنگی
خراپ بەیانکردن	لۆژیك	پشکنین
فێربوون	کۆبوونەوەکان	هەڵبژاردن
بەدوای یەکدا هاتن	خوێندنەوە	تێگەیشتن
هەڵدانەوە	ڕەوش	پیاهەڵدان
خەوتن	لەژێر لیوەوە	بینین
قسەکردن	پلەی گەرما	گەشەسەندن
خێرایی	ڕاڕابوون	واژەکان
دانپیانان	بیرکردنەوە لە ڕابوردوو/داهاتوو	شێوەزار
پێك نوساوی	کات	هێزی ویست
وەستان	چاپکردن	نوسین
گوشار	دڵنیا نەبوون	

ئەو گرفتانەی کەلە سەرەوە هاتووە کورتەیەکن لەو کێشانەی کە ئەو کەسانە خستویانەتە ڕوو کە لە وانەکانی مندا بەشداریان کردووە کە لە نێوانیاندا کەسانی خاوەن پڕۆژە و خوێنکاری زانکۆ و ژنی ماڵەوە و منداڵ، پیاوی سیاسەت، مامۆستای زانکۆ بوونی هەبووە. بە لەبەرچاو نەگرتنی پێشینەی هەر یەك لەم کەسانە، شێوەی کێشەکان وەك یەکە. کاتێکیش کە توانیان زانیاری یە سەرەتاییەکانیان سەبارەت بە مێشکیان لە سەر گرفتەکان تاقی بکەنەوە کە بەکورتی لەبەشەکانی داهاتوودا هاتووە، توانیان گرفتەکانیان بەشێوەیەکی بەرچاو کەم بکەنەوە.

مێشکت

توانا شاراوەکانی مێشکتان کامانەن و سروشتی فیزیۆلۆجی چی یە؟ ئەم بەشە کورتەیەك باس دەکات سەبارەت بە گەشە کردنی زانیاری یەکان لەمەڕ مێشك و باس لە گرنگترین دەسکەوتەکان دەکات لە بوارەدا لەوانە: بەشی لای ڕاست و چەپی مێشك، پێکهاتە فیزیۆلۆژی یەکەی، شێوەکانی پەیوەندی لە نێوان تەك خانەکانی مێشك دا و ئەو کارلێکە کارۆکیمیاوییانەی کەبەشێوەیەکی بەردەوام بوونیان هەیە لە مێشك دا. دوابەشی ئەم بەشەش تەرخانە بۆ توانای مێشك و پەیوەندی بە تەمەنەوە و لە دەرەنجا دا بۆمان ڕوون دەبێتەوە کە دەتوانین سەگێکی پیر والێ بکەین کە فێری کەڵەکی نوێ تر بێت.

کورتەیەك لە کلیلە ووشەکان:

مێژوو- مێشك

بەشەكانی ڕاست و چەپ

خانەكانی مێشك

پەیوەندییەكان لە مێشك دا، كار لێكە كارۆ كیمیاوییەكان

توانا شاراوەكان

زیادبوونی تەمەن

لە ڕابووردووەوە تا ئەمێستا:

ئایا زانیوتە كە مێشكت دابەش دەبێت بەسەر دوو نیوەدا؟ ئایا ئەزانیت كە ئەم دوو بەشەش دوومێشكی جیا لە یەكن؟ زانیاری مرۆڤ لەسەر مێشك دەگەڕێتەوە بۆ نزیكەی (2000) ساڵێك، بەر لە گریكەكان مێشك بە بەشێك لە مێشك دا نەدەنرا، بەڵكو پێیان وابو كە هەروەك شێوەیەكە لە شێوەكانی غازە یا هەڵم یا ڕۆح كە جودایە لە جەستە. ئەوەش كە سەرنج ڕاكێشە ئەوەیە كە گریكەكان لەم بوارەدا شتێكی زۆریان پێشكەش نەكرد. تەنانەت ئەرستۆ كە بە گرنگترین فەیلەسوف دادەنرێت و بەباوكی زانستی نوێ ناسراوە، دوای لێكۆڵینەوەیەكی زۆر تەنها توانی بگاتە ئەو دەرەنجامەی كە دڵ سەرچاوەی هەست ویادەوەری یە. لەوكاتەوە تاسەرەتای سەدەی ڕۆشنگەری هیچ جۆرە گۆڕانكارییەك ڕووی نەدا، لەسەدەی ڕۆشنگەری دا كە بە قۆناغی بێداری ئاگایش دادەنرێت دواجار گەیشتنە ئەو دەرەنجامەی كە ناوەندی بیركردنەوە لە سەردایە بەڵام خودی مێشك هەروەك ڕازێك مایەوە.

تەنها لە سەدەی بیستەمدا بوو كە چەند هەنگاوێكی گەورە لە بواری تێ گەیشتن لەبارەی مێشكەوە نرا. زۆر كەسیش پێی وایە كەتەنها لە نیوەی یەكەی سەدەی بیستەمدا بوو كەبەرو پێش چوونێكی بەرچاو بەدی كرا لەم بووارەدا. بەڵام لە ڕاستی دا ئێمە لە بیستەكان و سی یەكان و چلەكانی ئەم سەدەیەشدا وامان دەزانی كە مێشك ئامێرێكی سادەیە و هەروەك كۆمپیوتەر كار دەكات، هەندێك نامە وەردەگرێت و لە شوێنی تایبەت بە خۆی دا هەڵی ئەگرێت. ئەمە كۆی ئەو زانیارییە بوو كە ئەو كاتە بە دەست هاتبوو. ئەم نمونەیە لە مێشك تاكۆتایی پەنجاكانیش لە كتێبەكانی ساڵی یەكەمی كۆلێژەكانی پەروەردە و دەروونناسی و لە زانكۆكان دەخوێنرا. تەنها لەم دوا دواییانەدا توانرا هەنگاوی باش بنرێت لەم بوارەدا، ئەو هەنگاوانە بە شێوەیەك بوون كە تەنانەت ئێستاش بنەماكانی دەروونناسی و پەروەردە دەگۆڕێت. ئەو ڕاستی یەی كە دەركەوتووە زۆرێك لە كەسەكان هەستیان پێ كردووە ئەوەیە كە مێشكی ئاسایی - مام ناوەند - زۆر لەوەزیادتر توانای هەیە كەئێمە پێمان وایە دەزانین. ژمارەی ئەو داهێنانانە نوێ یانەی كەلەم دوا دوایانەدا دۆزراونەتەوە نیشانەیەكی بەر چاون لەم بوارەدا.

مێشكی لای چەپ و مێشكی لای ڕاست:

لەم دوا دواییانەدا بۆمان دەرکەوت کە مێشك دابەش دەبێت بەسەر دوو بەشدا : ڕاست و چەپ، وە ئەگەر هاتوو بەشی لای چەپی مێشکمان زیانێکی پێ گەیشت، ئەوا بەشی لای ڕاستی جەستەمان لەوانەیە دووچار بە ئیفلیجی بێت و پێچەوانەکەشی هەر ڕاستە. بە مانایەکی تر ئەتوانرێت بڵێین کە هەر بەشێك لە مێشکمان کۆنترۆڵی لای پێچەوانەی خۆی دەکات لە جەستەدا. لێکۆڵینەوەکانی پرۆفیسۆر ڕۆجەر برای و پرۆفیسۆر ئورنشتاین لە زانکۆی کالیفۆڕنیا ڕۆشنایی زیادتر دەخەنە سەر چالاکی یە جیاوازەکانی بەشەکانی مێشك. لێکۆڵینەوەکان لەوەوە سەرچاوە دەگرێ کە هەر بەشێك لە هەردوو بەشەکەی مێشکمان لە ڕووی بایۆلۆجی یەوە لەیەك دەچن و دەتوانرێت بیریان پێ بکرێتەوە و بە شێوەیەکی هاوئاهەنگ کار دەکەن، نەوەك وەك مێشکێك بێت کە دابەش بووبێت بەسەر دووبەشدا. پرۆفیسۆر ئۆرنشتاین بریاری دا پەی بەوە بەرێت کە ئایا هەر یەکێك لەبەشەکانی مێشکمان دەتوانێت بە چالاکی فیکری و بایۆلۆجی جیاواز لەوی دی هەڵبستێت؟

ئورنشتاین لە تاقیکردنەوەکانی دا حەوت کڵاوی تایبەتی دانا لەسەر هەندێك لە خوێندکارەکانی لەکاتێکا کە داوای لێ ئەکردن کە هەڵسن بە ئەنجام دانی چالاکی جۆراو جۆری عەقڵی. داوای لێ کردن کە چەند خشتەیەك لە ژمارە کۆبکەنەوەو نامەی فەرمی درێژ بنوسن و بەردە ڕەنگ و ڕەنگەکان ڕێك بخەن، هەروەها هەڵسن بە شرۆڤە کردنی لۆژیکیانە و زیندەخەون ببینن. لە کاتێکا کە خوێندکارەکان هەڵدەستان بەم چالاکیانە، ئورنشتاین هەڵدەستا بە گرتنی لەرە لەرەکانی مێشکیان لە هەر یەکێك لە بەشەکانی لای ڕاست و لای چەپ دا.

دەرەنجامی لێ کۆڵینەوەکەی سەرسام هێن بوو. ناوەڕۆکەی بەو شێوەیە بوو کەبەشی لای چەپی مێشك هەڵدەستێت بە ئەنجام دانی ئەم چالاکیانە:

1. لۆژیك
2. خشتە
3. هێڵەکان
4. ووشەکان
5. ژمارەکان
6. بەدوای یەکدا هاتن
7. شیتەڵ کردن و چالاکی تری هاوشێوە.

بەڵام بەشی لای ڕاستی مێشك هەڵدەستێت بەم چالاکیانە:

1. هاوئاهەنگی

2. ڕەنگەکان

3. خەیاڵ

4. زیندە خەون

5. مەوداکان

6. دەرك کردنی ڕووپێ وەکان

7. مۆسیقا و چالاکی تری هاوشێوە.

هەروەها ئورنشتاین پەی بەوە برد کە ئەو کەسانەی ڕاهێنراون کەتەنها بەشێکی مێشکیان بەکار بهێنن نەیان توانی بەشەکەی تری مێشکیان بەکار بهێنن بە تایبەت لەو کاتانەدا کە پێویست بووە.

لەو داهێنانە گرنگتریش، ئەو داهێنانەی ئورنشتاین بوو کە ئەڵێت بە جووڵاندن و پاڵپشتی کردنی بەشە لاوازەکەی مێشك بۆ ئەوەی بەهاوکاری بەشە بە هێزەکە کاربکات ڕۆڵی زۆری دەبێت لە زیاد کردنی توانا مێشك و چالاکی یەکانی.

هەروەها کارە تایبەتەکەی خۆشم ئەوەی دەرخست، بەتایبەت ئەوەی کە پەیوەندی بەداهێنان و یادەوەری و نەخشەسازی زەینەوە هەیە، ئەتوانرێت بەتێ هەڵکێش کردنی ڕەگەزە جیاوازەکان لە دووبەشەکەی مێشك دا ئاستی ئیشی مێشك بەرز بکرێتەوە. هەروەها دەرکەوتووە کە دەتوانرێت هەر بەشێك بۆ دەیان جار پێش بخرێت.

داهێنانەکانی ئورنشتاین بۆ ئەو کەسانەی لە ڕۆژئاوادا فێر بوون، گرنگی یەکی تایبەتی هەیە، لەبەر ئەوەی زۆربەمان لەسێ بواردا ڕاهێنانمان بینی وە: خوێندنەوە و نوسین و ژمێریاری. سەر جەمیشیان پەیوەندییان بە بەشی لای چەپەوە هەیە. پێشتر ئێمە زۆر تەقلیدیانە پێمان وابوو کە کەسێك گەر لە بواری هونەرو مۆسیقا و کاری دەست دا بەهرەمەند بوو، ئەوا ئیتر کەسێکی زیرەك نی یەو بەکار نایەت بۆ خوێندنی زانکۆ. بەڵام ئێستا هەموو بەڵگەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە ئەم هەڵسەنگاندنە هەڵەیە و مرۆڤی هونەری گەر مەیلی بەلای مۆسیقا دات بوو هەمان تواناو ئاستی هۆشی ئەو کەسەی هەیە کە بە شێوەیەکی ئەکادیمی لە زانکۆدا دەخوێنێت.

هونەرمەند وجیهان:

ئەم ڕاهێنانە لەڕێی تاقی کردنەوە لەسەر ئەو کەسانەی کە هونەرمەندن و بە زانای گرنگ ئەژمار ئەکرێن ڕاستی یەکەی سەلمێنراوە. بۆ نمونە ئەنیشتاین، کە بە مەزنترین زانای سەردەمەکەی خۆی ئەژمار دەکرا ئەو ماتماتیك دان و فیزیك دانە نەبوو کە بە مێشکی پڕ بێت لە ژمارە و هاوکێشەکان، بەڵکو زانیاری یەکان ئاماژە بەوە دەدەن کە ناوبراو لە ماتماتیك دا کەوتووە و تەنانەت خەریك بوو لە زانکۆ دەر بکرێت لەبەر ئەوەی بەردەوام لە زیندە خەون دا

بووه. بەپێی ووتەی خودی ئەنیشتاین: ئەو بیردۆزەی ڕێژەیی لە پشت مێزدا دانەهێناوە، بەڵکو بە ڕاکشاوی لە گردێکی سەوزداو لە ڕۆژێکی هاوینی خۆش دا توانیویەتی ئەو داهێنانە بکات. کاتێك کەبەچاوە نیوە داخراوەکانی سەیری تیشکی خۆری دەکرد، دەبووە هەزاران تیشکی بچوك بچوك. بیری لەوە ئەکردەوە کەبە هۆی بەلەمێکی چارۆکە دارەوە گەشتێك بە دەوری دونیادا بکات. خەیاڵەکەی بردی یەوە بۆ ئەو جێگایەی کە ڕاهێنانە فەرمیەکانی هەبوون لە بواری فیزیادا کە پێی دەووت تۆ نابێت لێرە بیت. لە دەرەنجامی کاریگەری ئەم سەفەرە خە یاڵییە گەڕایەوە بۆلای هاوکێشەکانی و گەیشتە ئەو دەرەنجامەی کە خەیاڵەکەی زۆر لە خوێندنە فەرمی یەکەی پڕ بایەخترە. هەر لەم سۆنگەیەوە گەیشتە ماتماتیکی نوێ کە شکاری ئەو ڕاستی یەی ئەکرد کە هۆشی پێی ووتووە.

ئەم تێ ڕوانینە لە ڕابوردوودا دەرخەری ئەو ڕاستی یەیە کە ئەنیشتاین هەردوو بەشەکەی مێشکی بە شێوەیەکی زۆر باش بەکار دەهێنا، بەشێوەیەك کەبەشی لای ڕاستی مێشکی سەفەرێکی جوانی بەرهەم ئەهێنا و بەشی لای چەپی مێشکیشی پەرەی بە فیزیا و ماتماتیکی نوێ ئەدا بۆ ئەوەی ئەو وێنە جوانەی کە دروستی کردبوو بە چوار چێوەیەکی فەرمی بیرازێنێتەوە. ئەم پێکەوە گونجاندنە بە دێژی سەدەکان بیردۆزەیەکی زۆ گرنگی بەخشی بە مرۆڤایەتی هەروەها ئەو لێکۆڵینەوانەی کەلەسە ژیانی هونەرمەندە مەزنەکانی کراوە دەرخەری ئەو ڕاستی یەیە کە ئەو کەسانەی تەنها بەشێوەیەکی هەڕەمەکیانە بۆیەیان نەدەڕژان بەسەر تابلۆکانیان دا، چونکە بە ئەنجام دانی لێکۆڵینەوە لەسەر دەفتەری یاداشتەکانی ئەم مەزنانەی بواری وێنە کێشان هەر وەك سیزان و بیکاسۆ، دەرکەوتووە کە مێشکیان وەك ئەندازیارێك ئیشی کردووە. ئەو تێ بینی یانەی کەیاداشت کرابوو لە خۆگری ئەو وورد گەرایی یە یان بوو لە پەیوەندییە تێك هەڵچووەکەیان بۆ ئەو شتەی کە دەیان ویست و وێنەی بکێشن لە شێوەی هێڵ و وێنەو شکڵ دا. جار لە دوای جار بە دواداچوونەکان ئەو ڕاستی یەمان بۆ دەرئەخەن کە بە هەڵە هەندێك مێشك بە هونەری و هەندێکە تریان بە زانستی ناو زەند دەکرێت، لە کاتێکا ئەو مێشکانە لەیەك کاتدا هونەر و زانستیان پێکەوە کۆ دەکردەوە.

پێ ئەچێت لیۆناردۆ دافینشی باشترین نمونە بێت لەسەر ئەم بۆچوونە. ئەم پیاوەی کە هەندێك کەس پێیان وابوو کە یەکێکە لە مەزنترین ئەو مێشکانەی کە بێ وێنەی بووە لەدرێژایی سەدەکاندا. دافیشی زیادتر بەوە ناوبانگی دەرکردووە کە یەکێکە لە کامڵ ترین کەسایەتیەکانی لە مێژوودا بەو پێی کە زۆر سەرکەوتووە بووە لەو بەهرانەی کە پەیوەندییان بە تواناکانی مێشك و ماتماتیك زمان و لۆژیك و شیکار کردنەوە هەبووە، هاوکات زۆر سەرکەوتووانە بەهرەکانی تری وەك خەیاڵ و بەکارهێنانی ڕەنگ و ڕیتم و شێوەی بەکارهێناوە.

گرنگترین دەرەنجامێك کە بتوانرێت بە دەست بهێنرێت لە لێکۆڵینەوەکانی سبرای و ئورنشتاین دا ئەوەیە کە گشت مرۆڤێك لە بواری هونەرو زانست دا خاوەنی توانای زۆر مەزنە. وەئەگەر ئێمە لە حاڵی حازردا تەنها کار بەبەشێکی مێشکمان دەکەین، ئەوە هۆکارەکەی ناگەڕێتەوە بۆ کەم توانایی میشکمان، بەڵکو زۆر بە سادەیی دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کەبەشەکەی تری مێشکمان هەلی گەشەکردنی بۆ نەڕەخساوە وەك لاکەی تر.

پێك هاتەی میشك - خانەكانی مێشك:

دووهەمین زانیاری گرنگ و نوێ كەلەبواری مێشك ا بە دەست هات پرۆفیسۆر(بیوترا نوخین) بە دەستی هێناكە قوتابی پاڤلۆڤ و جێگرەوەی بوو لە بواری دەروونناسی دا. بە درێژایی سەدەكانی ڕابووردوو مێشك وەك پارچەیەكی خۆڵەمێشی سەیركراوە كە كێشەكەی سێ پاوەند و نیو واتە (453) غم. بەڵام بەگەشەكردنی مایكرۆسكۆب دەركەوت كە توێژاڵی مێشك چەند تێك ئاخنراوەو چەندە ئاڵۆزە، هەروەها پێك هاتووە لە هەزارەها دەماری ئاڵۆز و موڕەگی خوێنین. بەگەشە سەندنی مایكرۆسكۆب زانیاری ئێمەش لە مەڕ پێك هاتەی مێشكمان گەشەی سەندو زۆر زوو بۆمان دەركەوت كە مێشكمان لە ملیۆنەها خانەی وورد پێك هاتووە - هەروەك ئەو گەشە كرنەی لە بواری فەلەك ناسی دا هاتە ئاراوە لە ڕێی سەیركدنی گەردوونەوە بەدۆزینەوەی كەرەستەگەلی پێشكەوتوو - زانایان بۆیان دەركەوت كەهەر خانە یەكی مێشكمان هەروەك ئەختەبووتێكی بچوك وایە كەسەنتەرێكی هەیە و ژمارەیەكی زۆر هەستیاری لێ بۆتەوە كەبە سەرجەم لاكاندا بڵاوبۆتەوە.

هەر لەگەڵ گەشەكردنی ئامرازەكاندا، زاناكان بۆیان دەركەوت كەلە هەر هەستیارێك دا، هەزارەها بەرجەستەیی و كونی وورد وورد هەیە هەروەك ئەو ووردە چاڵانەی كەلە باڵەكانی ئەخنەبووت دا هەیە.

زاناكان لەم قۆناغەدا توانیان بگەن بە ژمارەی خانەكانی مێشكێكی ئاسایی كە زۆر سەرسام هێن بوو: دە ملیارد خانە. بۆ ماوەیەكی زۆر ئەو بۆچوونە باو بوو كە ژمارەی زۆری خانەكان ئاستی زیرەكی كەسەكان دیاری دەكات، بەڵام هەر زۆر زوو ئەم بۆچوونە وەلانرا، بەتایبەت دوای ئەوەی كە دەركەوت زۆر كەس هەیە مێشكیان گەورەیە و ئاستی زیرەكیشیان كەمە، یا كەسانێك لەگەڵ ئەوەش دا كەمێشكێكی بچوكیان هەیە، بەڵام ئاستێكی زیرەكی بەرچاویشیان هەیە.

ڕێرەو و پەیوەندییەكان لە مێشك دا:

پرۆفیسۆر ئنوخین، یەكێك بوو لەو یەكەمین كەسانەی كە دەركیان بەو ڕاستی یە كرد كە ئەوە ی پلەی زیرەكی دیاری دەكات ژمارەی خانەكانی مێشك نی یە، بەڵكو ئەو بەرجەستەییە بچوكانەی هەستیارەكانی خەنەكانی دەماخە كە زیرەكی دیاری دەكات. لە لێكۆڵینەوەكاندا دەركەوت كە هەر بەرجەستەییەك لانی كەم پەیوەندی هەیە بە بەرجەستەییەكی ترەوە و بەهۆی كارلێكە كارۆ كیمیاییەكانەوە ئەم دووخانەیە شێوەی بچوك پێك ئەهێنن. لە دەرەنجامی گەشەكردن لەم بوارەدا ئانۆخین دەركی بەوەكرد كە هەر مێشكێك لە یەكگرتنی هەزارەها بەرجەسەتیی كەلەسەر باڵی ملیۆنەها خانەی مێشكە پێك دێت.

ئەنۆخین لە دوا ساڵی ژیانیدا هەستا بە پێوانی درێژیی ئەو ڕێی ڕەوانەی كەلە ناو مێشكدا هەیە لە دەماخێكی ئاسایی دا. لەگەڵ ئەوەشدا كە زۆر بە خۆپارێزی یەوە بۆچوونەكانی دەخستە ڕوو، ووتی: تائێستا هیچ مرۆڤێك بە تەواوەتی مێشكی خۆی بەكار نەهێناوە. ئەو پێوانەیەش كە ئەنۆخین پێی گەیشت سەرجەم زانایان و مامۆستاكانی زانكۆی خستە سەر سوڕمانەوە. (10) ملیۆن كیلۆمەتر درێژی پەیوەندییەكان و ڕێرەوەكانی ناو مێشك.

توانای بێ سنوور؟

دۆزینەوەکانی سبرای و ئورنشتاین لەبواری توانا هونەری ئەکادیمییەکانی مێشك و دۆزینەوەکانی ئەنۆخین لەمەڕ توانا بێ کۆتاکانی مێشکمان تێ ڕوانینی ئێستای دروست کرد بۆ مێشك. ئەم تێ ڕوانینە نوێ یە وورد ئەبێتەوە لەسەر ئەوەی کە مێشکی هەر مرۆڤێك زۆر لەچاو بۆچوونەکانی باودا باشترە و زۆربەی ئەو گرفتانەش کە دێتە ڕێمان لەسەر چۆنیەتی بەکارهێنانی مێشکمان لەوەوە سەرچاوە ئەگرێت کە ئێمە زانیاریمان نی یە لەسەر چۆنیەتی کارکردنی مێشکمان نەوەك نەبوونی توانای بنەڕەتی بۆ ئیش کردنی مێشکمان.

پەرە پێ دانی زیرەکییەکی مەزن:

ئێمە ئێستا لەو ڕاستی یە گەیشتووین کە دەتوانرێت شێوەکانی زیرەکی لە مرۆڤ دا گەشە پێ بدەین بە هەموو جۆرەکانی یەوە، وەئێمە ئێستا لە لێواری بازدانێکی گەورەداین لە گەشەکردنی مرۆڤایەتی دا کە لە مێژووی گەشەکردنی مرۆڤایەتی دا بێ هاوتایە؟

دیاردەکانی ئەم گەشەکردنە بەم شێوەیە دەردەکەوێت: شیکار کەرانی بازاڕی بۆرسە بە چاوی هەڵۆوە چاودێری دەکەن دەکەس، کاتێکیش کە سەرەتای گواستنەوەی یەکێك لەم دەکەسە دەردەکەوێت لە کۆمپانیای (أ) ەوە بۆ (ب)، سەرجەم بازاڕی بۆرسەکانی دنیا ئاڵوگۆڕی بەسەردا دێت. سەندیکای خزمەتگوازییەکانی هێزی کارگەری لە بەریتانیا ڕاپۆرتێك بڵاو دەکاتەوەو ئاماژە بەوە دەدات کە 80%ی کۆمپانیا بەریتانیەکان بەشێکی زۆری پارە و کاتیان ئەخەنەوە گەڕ بۆ ڕاهێنانی کارمەندەکانیان. لەهێزە چەکدارەکانی زۆربەی وولاتان دا هێزی زەینی شەڕکەری چەکدارەکان لە ئاست و گرنگی توانا جەستەییەکاندایە. تیمە ئۆلۆمپییەکان 30% ی ڕاهێنانەکانیان تەرخان دەکەن بۆ پەرەپێ دانی توانا زەینی و تییۆرییەکان. پێنج کۆمپانیای یەکەمی کۆمپیوتەر لە دنیادا بڕی بلیۆنێك دۆلاری تەرخان کردووە بۆ بەرز کردنەوەی ئاستی فێرکردنی کارمەندەکانی. لەکاراکاس د. لویس ئەلبێرتۆ یەکەمین مرۆڤە لە جهاندا کەدەکرێتە وەزیری زیرەکی لەلایەن حکومەتەکەیەوە ئەویش بۆکارکردن لە پێناو بەرز کردنەوەی ئاستی توانای مێشکی میللەتەمەی.

ئەم نمونانە ئاماژە دەدەن بەوەی کە ئێمە لە چاخێك دا دەژین کە چاخی چرۆکردنی تواناکانە وەئێمەش تائەو جێگەی کە لەبەرژەوەندی ماندا بێت دەتوانین پەرەی پێ بدەین. ئەم کتێبەش دانراوە بۆ یارمەتی دانت بۆ دۆزینەوەی دنیا سەرنج ڕاکێشەکەی مێشکت.

مێشکی سەروو مێشکی خواروو:

لەم دوا دواییانەدا توانرا لایەنێکی تر بدۆزرێتەوە کە ئەویش پەیوەندی نێوان مێشکی سەروو مێشکی خوارووە. مێشکی سەرەوە - پێشی دەوترێت مێشکی ئاگامەندووشیار یا مێشکی نوێ

لەپزیشکیشا پێی دەوترێت پێشی مێشك - ئەو ڕوو پۆشەی بیرياری چرچ و لۆچە کەزیادتر لەپەتوویەکی ئەستوور دەچێت کە دراوە بەسەر مێشکی سانترالّی خوارووا. مێشکی سەروو لە دوا دواییەکانی گەشەکردنی مرۆڤ دا دروست بوو و بەشێکی زۆری چالاّیی ناو جومجومەی پڕ کردەوە تا گەیشت بەم حالّەتەی ئێستا کە زیادتر لەلای مرۆڤ و دۆلفین و نەهەنگەکان بەدی دەکرێت. مێشکی سەرو سەروکاری لەگەڵ تاوتوێ کردنی چالاکی یە زەینیەکاندایە، شایانی باسە کاتێك کە ئێمە باس لە بەشی لای چەپ و بەشی لای ڕاستی مێشك دەکەین، مەبەستمان لای چەپ و ڕاستی مێشکی سەرووە. بەڵام مێشکی خواروو زۆرجار بە ناخودئاگا، مێشکی کۆن، مێشکی خشۆکەکان، مێشکی خۆڕسکی ناوزەند دەکرێت. ئەم مێشکە زیادتر سەروکاری لەگەڵ چالاکی یە ڕۆژانەییەکانایە کە زۆرجار ئاگایی مان دەرکی پێ ناکات وەك چاودێری کردنی پلەی گەرمای جەستە، فشاری خوێن، پڕۆسەی هەرس کردن و کارلێکە کیمیاوییەکانی جەستەو...هتد. هەورەك دیارە مێشکی خواروو بەر پرسیارە لە هەست و سۆزەکانت. مێشکی خواروو لە ڕووی گەشە کردنەوە زۆر سەرەتایی یەو خەسڵەتەکانی ئاژەڵ تیایدا باڵا دەستە. تاحەفتاکانی ئەم سەدەیە وادەزانرا کە هەردوو مێشکی سەروو و خواروو بەشێوەی ڕێژەییانە بە شێوەی جیاجیا کار دەکن و مێشکی سەروو لەڕووی ئەرکەکانییەوە هیچ جۆرە توانایەکی بەسەر مێشکی خوارووا ناشکێت، بەتایبەت ئەو ئەرکانەی کە پەیوەستن بە هەندێك لە چالاکی یە جەستەییەکانەوە. بەڵام لە ئازاری (1970) دا (سوامی ڕاما/یۆگاکارێکی هندی) سەردانی دامەزراوەی "مینیگر" ی کرد لە تۆبیکا/ کانساس لەو شوێنەی کەزاناکان لە بوارێکی زۆر سەرنج ڕاکێش دا لێکۆڵینەوەیان دەکرد کەئەویش "زاڵ بوونی هۆش بەسەر جەستە" دا. لەکاتی ئەنجام دانی تاقی کردنەوەکە، سوامی ڕاما چەند وایەرێکی هەستیاری لێ بەسترا بۆ پێوانی لەرلەکانی مێشکی و هەناسەدانی و توانای بەرگری کردنی پێستی و دڵ و چوونی خوێن بۆ دەست و پلەی گەرماکەی. تاقی کردنەوەکان دەریان خست کە ڕاما توانی گۆڕان لە گەرمای دوو شوێنی دوور بکات لە دەستی ڕاستی دا بە دوو ئاراستەی جیاجیا. جیاوازی لە پلەی گەرماکەدا گەیشتە دوو پلە لە خولەکێك دا. هەروەها توانی ئەم گۆڕانە بپارێزێ تائەو کاتەی جیاوازی یەکە گەیشتە پێنج پلە، هەروەها سوامی ڕاما توانی دڵی ڕابوەستێنی لە ناردنی خوێن بۆ جەستەی. ئەم کارە ئەو باوەڕەی لەلای لێکۆڵەرەوان (ئالس گرین و سیلما گرین و دیل والتەرز) دروست کرد کە ئێستا دڵی دەوەستێ. بەڵام دڵی ڕاما دووبارە دڵی دەستی کردەوە بەلێ دان بەخێرایی (300) لێ دان لە خولەکێك دا بەبێ ئەوەی کار لە بۆرییەکانی دڵ بکات. جگە لەوەی کە ڕاما توانی هەر لەڕێگەی هۆشی یەوە کار لە لەرە لەرەکانی مێشکی بکات.

هەر لەڕێی ئەم ئەزموونەو چەند ئەزمونێکی تر توانیمان بگەینە ئەو دەرەنجامەی کە مێشکی سەروو دەتوانێت مێشکی خواروو پرۆگرام بکات و لەڕێ یەوە کار بکاتە سەر تەرندروستی جەستە و توانای مێشك چاك بکات و کار لە بەهێزی وویست بکات. لە ڕاستی دا ئەم توانایانە لە زۆر لە کۆمەڵگا سەرەتاییەکاندا وەك ڕاستی یەکی حاشا هەڵ نەگر سەیر دەکرێت سەرەڕای ئەوەی کەنە بەمێشکی سەروو دەسترێتەوە نە بە مێشکی خواروو. بۆ نمونە لەلای ئەبۆرجینیەکان لە ئوستورالیا شتێك هەیە کەبەجۆرێك لە دادپەروەری ئەژمار ئەکرێت لەچاو کۆمەڵگا پێش کەوتووەکاندا. ئەگەر یەکێك لە ئەندامانی قەبیلە هەڵسێت بە ئەنجام دانی تاوانێك کەبەپێی مەزەندەکردنی ئەندامانی قەبیلە سزاکەی مەرگ بێت، ئەوا سەرەتا ئەوان هەڵئەسن بە

پێك هاتنێكی كۆمەڵایەتی لەسەر ئەوەی كە تاوان بار دوور بخرێتەوە. دواتر تاوانبار هەرلە ڕێگای مێشكەوە هەڵدەستێت بە بەكارهێنانی تواناكانی بۆ لەناوبردنی چالاكی یەكانی جەستە بەشێوەیەكی یەك لەدوای یەك تائەو كاتەی كەبەتەواوەتی خۆی لەناو ئەبات، سەرجەم ئەم كارەش لەماوەی ڕۆژێك دا ئەنجام ئەدرێت.

لەبەرامبەر ئەم كارەو بە پێچەوانەوە هەندێك لە نەخۆشەكان بەشێوەیەكی سەرسام هێن لە نەخۆشی یەكانیان چاك دەبنەوە لەڕێی بەكارهێنانی توانای مێشكیانەوە. هەروەها لەكاتی نزیك بوونەوەی تاقی كردنەوەكاندا زۆر لەمنداڵان دەتوانن خوێن بەربوون لە جەستەیاندا دروست بكەن و پلەی گەرمای لەشیان بەرز بكەنەوە و دواتر بڕشێنەوە و ئالێرژی (حساسیە) پێستی دروست بكەن، هەروەك دیارە لەهەر یەك لەم ڕوو داوانەدا مێشكی سەروو زاڵە بەسەر مێشكی خواروو دا بۆ ئەوەی هەركارێك كەئەیەوێت بی هێنێتە دی.

هەمان كار لە كێبڕكێ وەرزشی یەكاندا بەدی دەكرێت، بۆ نمونە لەیاری غوڵف دا باشترین یاری زانەكان ئەڵێن كەبۆ سەركەوتنیان لەكێ بڕكێ كاندا بەڕێژەی "20%" پشت دەبەستن بە توانا جەستەییەكانیان و بەڕێژەی "80%" پشت دەبەستن بە تواناكانی زەینیان . هەمان یاسا بەسەر یاری تێنس یش دەسەپێت، بۆ نمونە "بیللی جین كینغگ ئەڵێت كەئەو لە ڕووی جەستە یی یەوە هیچ جیاوازی یەكی لەچاو ئەوكەسانەدا نی یە كە كێ بڕكێ یان لەگەڵ دا دەكات، بە ڵام سەرجەم ئەو كەسانەی كە یارییان لەگەڵدا كردووە ئەڵێن: بیللی جین جەستەی لەسەر بردنەوە پڕۆگرام ئەكات و هیچ كەسێك ناتوانێت بێ بەزێنێت، تەنها لە كاتێكا نەبێت كە نە یارەكانشی هەر وەك ئەو خۆیان لەسەر بردنەوە پڕۆگرام بكەن. محمد علی كلای بۆكسۆریش باشترین نمونەیە لەسەر كۆنترۆڵ كردنی مێشك جا چ هی خۆی بێت، یاخود مێشكی ئەوانی دی، بۆنمونە هەڵئەسا جەستەی خۆی و بەرامبەرەكەی لەسەر هەندێك پێش بینی پڕۆگرام دەكرد كەلە چ ڕاندێك دا لێدانی یەك لاكەرەوە ئەدات لە ڕكابەرەكەی.

تۆ چۆن ئەتوانیت ئەم زانینە ئاسایی یە لەسەر ژیانی خۆی جێ بەجێ بكەیت؟

بیر كردنەوەی پۆزەتیڤانە:

نهێنی تەكنیكی ناچار كردنی زەین بۆئەوەی كەلەبەرژەوەندی تۆ كار بكات نەوەك بە پێچەوانەوە لەوەدایە كە تۆ پەیڕەوی بكەیت لە شێوە پێش كەوتووەكانی بیركردنەوەی پۆزەتیڤانە . بیركردنەوەی نێگەتیڤانە بەجۆرێك زەینت پڕۆگرام ئەكات كەلەدژی خۆی كار بكات. لەم سەرو بەندەدا مەترسی یەك هەیە كە زیادتر لە ڕێگەی ئەزموونەوەوە ئەناسرێتەوەو زۆر كەمیش تێ گەیشتن هەیە بۆی, ئەویش ئەوەیە كە دەرەنجامی بیركردنەوەی پۆزەتیڤانە زۆركات لەوانەیە بە پێچەوانەكەی بگات. لەم نمونەیە ڕابمێنە: یاری زانی یاری گۆلف تۆپەكە هەڵ دەداتەوە ناو چاڵە ئاوەكەوە، ئەم كارە لەسێ یاری یەك لەدوای یەكدا دووبارە دەبێتەوە. لەبەر ئەوەی ئەم یاری زانە ئەركەكانی مێشكی سەروو و خواروو دەزانێت، بڕیار دەدات كە خۆی پڕۆگرام بكات لەسەر ئەوەی كەتۆپەكە هەڵ نەداتە ناو چاڵە ئاوەكەوە لەیاری داهاتوودا. چەند مانگێك بەم شێوەیە دەباتە سەر بەڵام هەركات كە دەگاتە لێدانی پێنجەم یەكسەر تۆپەكە هەڵی

دەداتەوە ناو چاڵە ئاوەکەوە. ئەم کارە هەم دەبێتە مایەی سەرسوڕمانی و هەم دەبێتە مایەی نائومێد بوونی. بۆچی؟

هۆکاری سەرەکی دەگەڕێتەوە بۆ ووردی کاری زەین لەکاتی ڕاهێنانەکاندا. ئەوەی کە ئەو یاری زانە دەی کرد – بەبێ مەبەست – پڕۆگرامکردنی مێشك و جەستەی بوو لەسەر چاڵە ئاوەکە و بیرنەکردنەوەی بوو لە چیمەنە دوورەکە. بەمانایەکی تر: ئەو کارەی کە گوڵف بازەکە دەی کرد ئاراستە کردنی وورد گەرایی پۆزەتیڤانە بوو لەسەر ئامانجی نێگەتیڤانە، بەم پێ یەش بازنەی نێگەتیڤانەی بەرفراوانکرد بەبیَ ئەوەی خۆشی پێ بزانێ. ئەوەی کە گرنگە بیزانیت سەبارەت بە بیرکردنەوەی پۆزەتیڤانە ئەوەیەکە تۆ پێویستە خۆت پڕۆگرام بکەیت بەشێوەیەکی پۆزەتیڤانە لە پێناو ئامانجێکی پۆزەتیڤانەدا. بەمانایەکی تر، تۆخۆت پڕۆگرام مەکە لەسەر ئەوەی کە نەخۆش نەکەویت، بەڵکو واخۆت پڕۆگرام بکە وەك ئەوەی کەتۆ ڕۆژ بەڕۆژ تەندروستیت باشتر دەبێت و وێنای خۆت بکە بە تەندروستی یەکی باشەوە. واخۆت پڕۆگرام مەکە کە نەکەویت، بەڵکو خۆت پڕۆگرام بکە لەسەر ئەوەی کە دەردەچیت و وێنای ئامانجەکەت بکە. واخۆت پڕۆگرام مەکە کە کەسێکی گێل نەبیت، بەڵکو وەك کەسێکی ووریا و زیرەك خۆت پڕۆگرام بکە، واتە وێناندنی ئامانجە پۆزەتیڤەکەت بکە. گەر توانیشت دوای خۆخاوکردنەوە دا بەم کارە هەڵسیت ئەوا باشترە. لەبەر ئەوەی خۆخاوکردنەوە ڕێگە ئەدات بەشێوەیەکی باشتر پەیوەندی دروست بێت لەنێوان دوو مێشکەکەدا. گەر خوازیاری ئەوەیت ئەم لایەنە لەتواناکانی مێشکت گەشە پێ بدەیت ئەوا باشترە کە لەبوارەکانی خەواندنی موگناتیسی و تەڵقین و تێ ڕامان و وێناندن و پڕۆگرام کردنی خود دا بەدوادا چوونت هەبێت. ئەو دەرەنجامەی کەبەدەستی دەهێنیت سەرت ئەسوڕمێنێ. تەنانەت ئەشتوانیت بە درێژی تەمەنت کار لەسەر ئەم پڕۆگرامە بکەیت و بە بەردەوامی لەڕێگەی ڕاهێنانەوە ئاستی وویستت بەرزبکەیتەوە.

بەرەو پێش چوون لەگەڵ بەتەمەنی دا:

دواترین هەواڵی خۆشیش سەبارەت بە مێشکمان لە ڕێگەی پڕۆفیسۆر مارك ڕۆزنفیگ و چەند کەسێکی ترەوە بڵاو کرایەوە، ساڵانێکی زۆر وا ئەوترا کەلەگەڵ بەرەو پێش چوونی تەمەندا، ئاستی مێشك دێتە خوارەوە بەشیوەیەك کەلە نێوان ساڵەکانی (8) تا (24) ساڵ دەگاتە ترۆپك و دواتر ووردە ووردە ئاستەکەی دێتە خوارەوە. ئەو بۆچوونەی کە باو بوو پێی وابوو کە ئەم دابەزینە لە ئاست دا سەرجەم تواناکانی مێشك دەگرێتەوە لەوانە ئامادەیی بۆ پاشەکەوتکردن و هێنانەوەی زانیاری، توانای ژمێریاری، داهێنان، ووریایی و ووشەکان. هەروەها ووتەکانی ناوخەڵکیش ئەم بۆچوونەی دەسەلماند وەك ئەو ووتەیەکە دەڵێت: تۆ ناتوانیت سەگێکی پیر وا لێ بکەیت کە فێری فێڵی تازە ببێت. ئەتوانرێت ئەم بۆچوونە هەڵانە بخرێتە لاوە، پرۆفیسۆر ڕۆزنفیگ ئەوەی ئاشکرا کرد کە ئەگەر مێشك بجوڵێنرێ و هان بدرێ ، بەلەبەرچاو نەگرتنی تەمەنی خاوەنەکەی، ئەوا بەشێوەیەکی فیزیۆلۆجیانە بەرجەستەیی زیادتر دروست دەبێت لەسەر هەستەوەرەکانی خانەکانی مێشك. ئەم بەرجەستەییانەش بەپێی خۆی ژمارەی پەیوەندی یەکان زیاد دەکات لەناو مێشك دا. لەتەنیشت ئەم دۆزینەوانەی بواری

زانست دا، مێژوو هەندێ مێشکی مەزنی بەخۆوە بینیوە کەسەلماندوویەتی تواناکانی مێشك هیچ پەیوەندی یەکی بە تەمەنەوە نیە. لەو مەزنانە: غوین کە لە تەمەنی (35) ساڵی یەوە دەستی دایە وێنە کێشان، مایکڵ ئەنجلۆ ئەو کەسەی کەلەتەمەنی (80) ساڵی دا پەیکەرە مەزنەکانی بەرهەم هێنا، هایدن ئەو کەسەی کەجوانترین دانراوەکانی مۆسیقای لە دواساڵەکانی تەمەنی دا داهێنا. لەم دوا دواییانەش بیکاسۆ کە تا تەمەنی نەوەدەکان بەردەوام بوو لەسەر بەرهەم هێنان. هەوەها بەڵگەیەکی تریش بۆئەم کارە دانانی ڕیش سپی یە بە کەسێکی حەکیم و ژیر لە کۆمە ڵگاکانی تردا، ئەو وشتەش تەنها زانین و ئەزمونیان ناگرێتەوە بەڵکو تواناشیان دەردەخات لەبەکارهێنانی ژیرییەکەیاندا. لەژێر ڕۆشنایی ئەم زانینەدا، ئەو بۆچوونە کۆنە ئەڕەوێتەوە. ئەو بۆچوونەی کە ئەڵێت ئێمە بەزیادبوونی تەمەنمان ئاستی ووشیاریمان دێتە خوارەوە، لەلایەکی تریشەوە دەتوانرێت بەخێرایی یەکی زۆر پەیوەندی نوێ لەناو مێشك دا دروست بکرێت لە بەرامبەر کەمی و نەبوونی خانەکاندا. تەنانەت ئەتوانرێت ئەوەش باس لێبکرێت کەئەگەر ئێمە لە لەدایك بوونمانەوە و ڕۆژانە (10) هەزار خانەی مێشکمان لەدەست بدەین تا دەگەینە تەمەنی (80) ساڵی، ئەوا ئەو برە خانەیەی کەلە دەستمان داوە لە (3%) ی کۆخانەکانمان زیادتر نابێت.

مێشکت – هەندێك بەراورد کاری:

زۆر جار مێشك بەراورد ئەکرێت لەگەڵ ئامێر و شێوازی کارکردنی کارەبادا. بەڵام ئەوەی ئێستا ئێمە لەبارەی مێشکەوە ئەیزانین تەناها بە ئەندازەی دەنکە نۆکێك دەبێت. لەبەر ئەوەی لە یەك چرکەسات دا (100) هەزار بۆ ملیۆنێك کار لێك ڕوو دەدات لەناو مێشکت دا. لەم دواییانەدا بەراوردێك کرا لەنێوان مێشکی مرۆڤ و نوێ ترین و بەهێزترین کۆمپیوتەر لە جیهاندا – کۆمپیوتەر کرای – لەم خشتەی کە دەکەوێتە بەرچاوتان بۆت دەردەکەوێت کەتۆ چەندە توانات لە کۆمپیوتەر زیادترە. بۆ نمونە کاتێك کە کۆمپیوتەری کرای بە ووزەی چارەسەرکردنی (400) ملیۆن هاوکێشە لە چرکەیەکدا بۆماوەی ساڵێك کار بکات، هێشتا ناتوانێت ئەو کارە ئەنجام بدات کە مێشکت ئەتوانێت لە خولەکێك دا ئەنجامی بدات. لەڕاستی دا ئێمە ووردە ووردە لەو ڕاستی یە ئەگەین کە مێشکی مرۆڤ کۆمپیوتەرێکی بایۆلۆجی زۆر پێش کەوتووە و ئێمە تا ئێستاش سەرگەرمی گەڕان و دۆزینەوەی توانا مەزن و سەروو سروشتی یە کانی مێشکین. گرنگترین کارەکانی ئێستامان بریتی یە لە زانینی چۆنیەتی کارکردنی مێشك و بەرو پێش خستنی و زانینی ئەو تەکنیکانەی کە لە ڕێی یەوە دەتوانین کارکردنی گەشەپێ بەدەین. ئەتوانین سەرەتا بۆ ئەم کارە لەوەوە دەست پێ بکەین کە یادەوەری هەستیارە سەرەکی یەکانمان چۆن کار دەکات، دواتر گونجاندنی زانیارییەکانمان بۆ ئەوەی یارمەتی هەستیارەکان بدات بۆ ئەوەی ئاسانترو ڕەوانتر بەکارەکانی هەڵسێت.

کۆمپیوتەری کری   مێشکی مرۆڤ

کێش   7 تۆن lbs3

درێژی بەمیل 60/000   200.000

ژمێریاری   چوار ملیۆن کاری ژمێریاری لە چرکەیەکدا و   بۆ ماوەی سەدەیەك
بیست ملیۆن کاری ژمێریاری لە چرکەیەکدا و بۆ ماوەی خولەکێك

توان   دیاری کراو   دیاری نەکراو

شێوازی بیرکردنەوە   گەیەنەر
بە شێوەی جۆراو جۆر

تێست کردنی خودی ژمارە (3): هەڵسەنگاندنی تواناکانی مێشك:

توانای خۆت هەڵبەسەنگێنە بەپێی ئەو پلانەی کەلە سفرەوە تا سەدە(سفر بەمانای زۆر لاواز دێت و سەدیش زۆرباش) ئەویش بە دانانی نیشانەیەکی گونجاو لە خانەی دیاری کراودا:

1. یادەوەری

ا. ناوەکان

ب. ژمارەکان

ج. گشتی

2. ووردگەرایی/ترکیز

3. داهێنان

4. شارەزایی لە بواری پەیوەندی دا

5. چارەسەرکردنی کێشەکان

6. پلاندانان

7. ئاستی پاڵانەری گشتی

8. خوێندنەوە بە شێوەیەکی گشتی

ا. خێرایی

ب. تێگەیشتن

9. خوێندنی خوێندنگەیی

10. هەڵوێستی گشتی (زۆر نێگەتیڤانە = سفر، زۆر پۆزەتیڤانە = 100

11. توانی جەستەیی

ا. توانای بەرگەگرتن

ب. هێز

ج. نەرمی

12. ڕێژەی ماندوێتی (زۆر = سفر، بەتاڵ لە ماندوێتی = 100

13. سەرکردایەتی

14. توانای گشتی ڕێکخستن

15. بیرکردنەوەی شیکارییانە

16. باوەڕبەخۆبوون

17. توانی بۆچوون

18. دیاریکردنی ئامانج

19. وێناندن

21. زانیاری لە سەر مێشك، چۆنیەتی کارکردنی و پیادەکردنی زانیارییەکە لەژیانی ڕۆژانەدا

22. خۆت وەك كەسێك

23. كرانەوەی زەین

24. ژیری

نمرەكانت :

0 -20: ئەگەر هەڵسەنگاندنەكەت بكەوێتە ئەم نێوانەوە، ئەوا تواناكەت پێویستی بە گرنگی پێدانی زۆرە.

40-20: هەروەك ئاستی یەكەم پێویستی بە گرنگی پێ دانی زۆرە.

60-40: ئەمە ئەتخاتە ئاستی ئاسایی یەوە، بەڵام ئاسایی یەكە پێویستی بە هەوڵ هەیە تا تواناكانت باشتر ببێت.

80-60: ئاستێكی سروشتی بەرزە، بەڵام هێشتا خوارتر لە توانا سروشتی یەكانی خۆتە، هەوڵی پێش خستنی تواناكانت بدە بۆئەوەی ببیت بەیەكەمین.

100-80: باشترین ئاست، تۆ پێویستە لەم ئاستەدا بیت، لەم ئاستەدا تواناكانی ژیانت زۆر بەخێرایی و بەشێوەیەكی سروشتی بە درێژایی ژیانت لەگەشەكردن دا دەبێت.

یادەوەرییت زۆر دەتوانێت لەو باشتر بێت کە تۆ پێت وایە

تائێستا چەند جار بووە کەوتووتە (ووشەکە لە سەر زمانمە) (سەرم هەر وەك ؟؟ وایە). ئەم بەشە بە بەڵگەوە بۆت دەردەخات کە یادەوەریت زۆر دەتوانێت باشتر بێت لەوەی کەهەیە، هەندێك بەشی تەرخان دەکرێت بۆ ڕیکخستنی کات و خود بۆئەوەی بوارت بدات تا پەرە بە یادەوەریت و هەندێ بەشی تر بدەیت وەك تەکنیکەکانی پیاچوونەوە و بەیاد هێنانەوەی خشتەکان بۆئەوەی لەیاد چوونەوە لە نزمترین ئاستەکانی دابێت. سەرەڕایی ئەوەی کە کورتە یەکت دەداتێ لەسەر چارەسەرکردنی گرنگترین کێشەکانی یادەوەر وەك: بەیاد هێنانەوەی ناوەکان و دەموچاوەکان و چۆنیەتی بەستنەوەی شتەکان بەیەکەوە لەناو زەین دا. دوابەشیش تەرخانە بۆ ئەوەی کە چۆن بتوانیت خۆت ئامادە بکەیت بۆئەوەی نمونە پێشکەش بکەیت لەسەر ژیانی کەسێتی گەورەترین لەبەرکەرەکان لە مێژوودا.

کوتەیەك لە کلیلە ووشەکان

تێست کردنی دۆخی ئێستات	ووردبوونەوە
پاشەکەوتکردن	پیاچوونەوە
هێنانەوەی زانیاری	پێکەوە بەستنەوە لەیادەوەری دا
ڕێکخستنی کات	دەموچاو ناوەکان
پێکەوەگرێدان	خۆئامادەکردن

تێستی خودی ژمارە (4) دۆخی ئێستات هەڵسەنگێنە:

بەرلەوەی دەست بکەیت بە خوێندنەوەی ئەم بەشە، ئەم تێستە تاقی بکەرەوە، ئەم تێستە زیادتر لەو یاری یە ئەچێت کەلەمنداڵی دا دەمانکرد کاتێك کە دەمانویست ئەو شتانەی کە لەسەر سینی یەکەیە لە یادماندا بیانهێڵینەوەو لەبەریان بکەین.

دوای ئەوەی لە خوێندنەوەی ڕێنماییەکان ئەبیتەوە، ئەم خشتەیەی لای خوارەوە بەخێرایی ییەکی سروشتی بخوێنەرەوە، ووشە بە ووشە بەبێ ئەوەی بگەڕێیتەوە بۆ ووشەی پیشووتر. لەم خشتەیەدا ووشەی زۆر هەیە کەلەوانەیە بەگرانی سەرجەمی بکەوێتەوە یادت، لەبەر ئەوە هەوڵ بدە کەزیادترین ووشە بکەوێتەوە یادت:

سەر	کاتێك	ئەوان
ئەخولێتەوە	و	ئێستا
ئێستا	زیادتر	لە
قیست	بەڕوونی	و
کێڵگە	ماوتسی تۆنح	کێشە
من	لەگەڵ	مەتر
چەپ	و	بۆ
لە	یەکێك	دووبارە
دەروون	جیا	پاڵ ئەنێت

ئێستا پەڕەکە هەڵبەرەوەو بەبێ ئەوەی سەیر بکەیت وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەرەوە:

1. چەند ووشە لە شەش ژمارەی یەکەم دێتەوە یادت؟
2. چەند ووشە لەشەش ووشەی کۆمەڵەی دووەم دێتەوە یادت؟
3. چەند ووشەت دەکەوێتەوە یاد کەچەند جارێك دووبارە بووبێتەوە؟
4. ئەتوانیت ئەو ووشە جیاوازانەت بکەوێتەوە یاد کەسەرنج ڕاکێش بێت؟
5. ئەتوانیت ووشە گەلێکی ترت بیر بکەوێتەوە؟

بەشێوەیەك ئەم تێستە ڕێك بخە بۆئەوەی بزانیت چۆن پرۆسەی یادهێنانەوەکە ڕوو دەدات نەوەك ژمارەی ئەو ووشانەی کە دێتەوە یادت. لەچەند پەڕەی داهاتوودا بەشێکی تایبەت هەیە کە تەرخانە بۆ باشترکردنی تواناکانی خۆت لەم بوارەدا.

یادەوەری لەگەڵ بەرەو پێش چوونی تەمەندا باشتر دەبێت:

کاتێك کەسەبارەت بەکێشەکانی مێشك پرسیار لە خەڵکێ دەکەیت. دەست بە جێ باس لە کێشەکانی یاد هێنانەوە دەکرێت. لەڕاستیا کەم کەم کۆمەڵگا خەریکە ئەگاتە ئەو باوەڕەی کە یادەوەری لەگەڵ بەرەو پێش چوونی تەمەندا بەرەو لەناو چوون دەچێت، تەنانەت کار گە یشتۆتە ئەوەی کە زۆرجار خەڵکی بەخۆشی باس لەوە ئەکەن کە یادەوەرییان وەك جاران نەماوە و وەك جاران توانای یاد هێنانەوەیان نی یە.

لەڕاستی دا پێچەوانەی ئەم بۆ چوونە ڕاستە، بۆسەلماندنی ئەم بۆچوونەش باسەیری لایەنە جۆرا و جۆرەکانی یادەوەریمان بکەین. چۆن یادەوەری لەگەڵ تێ پەڕبوونی کاتدا دەگۆڕێت و چۆن دەتوانین ئاگامان لەیادەوەریمان بێت بەشێوەیەك کە وامان لێ بێت کەهەر شتێك مان بوێت لەگەڵ بەرەو پێش چوونی تەمەنیش دا بێتەوە یادمان.

پاشەکەوتکردن و هێنانەوەی زانیاری:

ئەتوانین کاری یادەوەری دابەشبکەین بەسەر دووبواردا:

پاشەکەوتکردن و هێنانەوەی زانیاری. پاشەکەوتکردن، توانای مێشکە لە ناردنە ناوەوەی زانیاری و ئەمبار کردنی، هێنانەوەش، توانای هەڵبژاردن و هێنانەوەی ئەو زانیارییانەیە کە پێویستمان پێ یەتی لەنێوان ئەو گشتە زانیاری یەدا کە پاشەکەوتمان کردوون.

کاتێك کە خەڵکی گلەیی ئەکەن لەوەی کە یادەوەرییان خراپ بووە، لە ڕاستی دا یادەوەریمان هیچی نیە، بەڵکو لە توانای هێنانەوەی زانیاری یەکاندا کێشەمان هەیە. لەوانەشە باشترین نمونە بۆ ئەم باسە ئەو قسەیە بێت کە دەڵێت: لەسەر زمانمەو بۆم نایەت. لەم حاڵەتەدا کەسەکە ئەزانێت کاتێك کەئەڵێت لەسەر زمانمەو بۆم نایەت. لەڕاستی دا ئەوەی کە ئەو مەبەستێتی ئەوە یەکە مێشکی زانیاری یەکەی پاشەکەوت کردووە بەڵام ناتوانێت زانیاری یەکە بهێنێتەوە.

کەوابێ گەر پرس لێرەدا پرسی باشتر کردنی یادەوەری بێت (بۆ زۆربەی کەسەکانیش باشتر کردنی توانای یاد هێنانەوە) باشتر وایە سەرەتا دڵنیابین لەوەی کە کۆگاکە هەیە تا بتوانین زانیارییەکانی لێ ڕابکێشین و بیهێنینەوە یاد. خۆشبەختانە بەڵگە زۆرە لەسەر ئەوەی کە مێشکمان زانیاری زۆر لەوە زیادتر پاشەکەوتکردووە کە ئێمە پێمان وایە. پێ ئەچێت مێشکمان ئەوتوانایەی هەبێت کە هەر زانیارییەك کەپێی گەیشتبێت لەخۆی دا هەڵیگرێت و بێ پارێزێ.

پاشەکەوتکردن – بەڵگە:

1. ئەزموونەکانی سەرەمەرگ: کاتێك کەهەندێك لە مرۆڤەکان دووچار بە ڕووداو گەلێك دەبن کە مەترسی لەسەر ژیانیان دروست دەکات وەك کەوتنە خوارەوە لەسەر بەرزایی یەکەوە، یاخود ڕووداوی ئوتۆمبیل، یاخود هەر ڕووداوێکی تر، دواتر بەشێوەیەکی زۆر سەر سوڕهێنەرانە ڕزگاریان ئەبێت، ئەڵێن بەر لەوەی کە هۆشمان لە دەست بدەین، سەرتاپای ژیانی خۆمانمان لە شێوەی فیلمێکی سینەمای دا بینیوە. دوای بە دواداچوونی زیادتر ئەڵێن ئێمە

نەوەك تەنها ڕووداوە گرنگەكانی ژیانمان بینیوە، بگرە سەرجەم ڕووداوەكانی ژیانیان هاتۆتە بەرچاو. ئەم ئەزموونانە لەلایەن كەسانێكەوە گێردراوەتەوە كە تەمەن و ڕەگەزی جیاوازیان هەبووە. زۆرجاریش ئەو كەسەی كە ڕووداوەكە ئەگێڕێتەوە هەست بە تەریق بوونەوە ئەكات لەبەر ئەوەی پێی وایە كەلەوانەیە ئەم جۆرە هەست كردنە جۆرێك بێت لەتێك چوون چونكە نازانێت ئەو ئەزموونەی كەبەسەری دا هاتووە گشتی یەو تەنها تایبەت نەبووە بەئەو.

2. گفتوگۆ كردن: لەبەر ئەوەی گفتوگۆ كردنی ئاسایی بەشێوەیەكی ئۆتۆماتیكی ڕوو دەدات، ئێمە زۆر گوێ بەو پرۆسە ئاڵۆزە نادەین كەلەكاتی قسەكردندا ڕوو دەدات. كاتێك كەتۆ گوێ لە مرۆڤێكی تر دەگریت و بەشێوەیەكی ئۆتۆماتیكی لەقسەكانی دەگەیت، بەبێ ئەوە ی خۆت پێی بزانیت مێشكت هەڵدەستێت بە پرۆسەكانی پاشەكەوتكردن و هێنانەوەی زانیارییەكان بەشێوەیەكی زۆر جوان ، بەشێوەیەك كە لەگەڵ هەر ووشەیەكدا كە دەوترێت، مێشك هەڵدەستێت بە بەراوردكردنی هەر ووشەیەك كە دەوترێت لەگەڵ سەرجەم كاتەكانی پێشتردا كە ئەو ووشەیەی تیایدا بیستراوە، دواتر هەڵدەستێت بە زنجیرەیەك پرۆسەی پێكەوە گرێ دان بۆ دەستەبەركردنی تێگەیشتنێكی ڕەوان و ڕوون بۆ ئەو شتەی كە باسی لێوە دەكرێت، ئەو خێراییە ووردەی كە ئەم كاری پێ ئەكرێت زۆر سەرسام هێنە بە ئەندازەیەك كە تۆ هەستی پێ ناكەیت، تەنها بۆ بەراورد كردن دەڵێین كە لەم پرۆسەیەدا پێشكەوتووترین كۆمپیوتەر لە جیهاندا دوو چركە لە دوای مێشكەوەیە.

3. خەوەكان: زۆر لە كەسەكان ئەگێڕنەوە و ئەڵێن لەخەونەكانیان دا كەسایەتی و شوێنی وەها دەبینن كە لەبیركراون و بەلایەنی كەمەوە (50) ساڵی بەسەردا تێ پەڕیوە، وەك بینی هاوەڵەكان قۆناغی سەرەتایی و ئەو كەسانەی كەلە سەردەمانێكی زۆر كۆنەوە خۆشمان ویستوون. وێنەی كەسەكان و شوێنەكان بەشێوەیەك وەسف دەكرێت زۆر ڕوونەوە و بەشێوە یەكی سەرسوڕهێن ووردەكاری تێ دایە.

4. خەواندنی موگناتیسی: زۆ كەس توانیویانە - لەژێر چاودێری خەوێنەرێكی سەركەوتوودا – بانكەكانی یادەوەری بكەنەوە و بەشی زۆر تەواو لە ژیانیان بهێننەوە یادیان، یا دەوەریەك كەلەكاتی ئاسایی دا توانای هێنانەوەی نی یە. لەكاتی خەواندن دا زۆر بە ڕوونی دەتوانرێت بە ووردی یەكی زۆرەوە بهێنرێتەوە.

5. وریا كەرەوەی لەناكاو: لەم حاڵەتانەدا شتێك ئەبینی، دەست لێ ئەدەیت، چێژی ئەكە یت، بۆن ئەكەیت و زنجیرەیەك یادەوەریت ئەهێنێتەوە یاد كە پەیوەندییان بەیەكێك لەو شتانەی سەرەوە هەیە، كەسەكان كاتێك ئەم حاڵەتەیان لەلا دروست دەبێت كەئەگەڕێنەوە و سەردانی شوێنێك دەكەن كە پێشتر تیایدا ژیاون و زۆر لە مێژە بەجێیان هێشتووە. زۆرترین حاڵەتی باویش لەم كاتەدا گەڕانەوەیە بۆ ئەو خوێندنگەیەی كەلە منداڵی دا تیایدا خوێنراوە، بەشێوەیەك كە بۆنێك كۆمەلێك لە یادەوەریی جوان یاخود ناخوش لەگەڵ خۆی دا زیندوو دەكاتەوە.

6. ئەزموونەكان: دكتۆر ویلدەر بنفیلد/ نەشتەرگەری دەماری كەندی لە ڕێگەی جەمسەری كارەبایی یەوە سەری زۆر لەنەخۆشەكانی پشكنی وە بەتایبەت ئەو جێگایانە لە مێشك كە هۆكارە بۆ توش بوون بە نەخۆشی پەركەم. لەكاتی ئەم كارەدا دكتۆر ویلدەر بە

سەرسوڕمانەوە بینی کە نەخۆشەکان زۆرکات و لەکاتی جوڵانی جەمسەری ئەلکترۆدەکاندا نەخۆشەکان دووبارە لەئەزموون گەلێکا ئەژیانەوە کەپێشتر تیایدا ژیابوون. ئەم ئەزموونە لەگەڵ زۆربەی نەخۆشەکاندا دووبارە کرایەوە، لە دەرەنجامدا بنفیلد بۆی دەرکەوت کە کاتێك کە ئەلکترۆدەکانی دەگێڕا نەخۆشەکانی دووبارە ئەو ئەزموونانە ئەژیانەوە کە چەند ساڵێك لەمەوبەر تیایدا ژیابوون . دواتر گەیشتە ئەو دەرەنجامەی کە ڕووداوەکان لە توێژاڵی مێشکدا پاشەکەوتکراون وەئەگەر ئێمە بتوانین کلیلی گونجاو بدۆزینەوە دەتوانین هەموو ڕووداوەکانی ڕابوردوو وەك خۆی دووبارە بکەینەوە.

7. بەڵگەی دەرونزانی: ئەو کارەی کە بڕۆفیسۆران ئەنۆخین و ڕۆزنفیگ کردیان، ئەو ڕاستی یەیان سەلماند کەمێشك دەتوانێت زۆربەی ئەو زانیارییانە پاشەکەوت بکات کە بۆی ئەچێت. دواتر ڕۆزنفیگ ئەم لێك دانەوەی کرد: گەرهاتوو مێشك بە درێژایی ژیانی و لەهەر چرکەیەك دا دە هەواڵی پێ بگات، هێشتا بەتەواوەتی پڕ نابێت.

8. یاسا تایبەتەکانی یادەوەری: یاسا تایبەتەکانی یادەوەری لە لایەن پێشکەش کاری نمایشکارانی جادووەوە پێشکەش دەکرا، ئەو کەسانەی کە بە درێژایی سەدەکانی ڕابوردوو لە لەبەرکردندا پڕۆفیشناڵ بوون. ئەزموونەکان دەریان خستووە کەبە بەکارهێنانی ئەم یاساگەلانە، هەر مرۆڤێك دەتوانێت شتەکان بێنێتەوە یاد، جا بەشێوەیەکی ڕێك و پێك بێت، یاخود بەشێوە یەکی هەڕەمەکیانە یاخود بە پێچەوانەوە و زۆر بە ووردی. لەگەڵ ئەوەشدا گەر زانیارییەکان بە خێرایی هەر دوو چرکە زانیاری ییەك بدرایە بە بەشداربووەکان، ئاستی توانای بەشداربووان کەمی نەدەکرد تائە و کاتەی هەستیان بە بێزار بوون ئەکرد.

9. کەسە بەناوبانگەکانی لەبەرکردن: بەناو بانگترین کەسێك لە بواری لەبەرکردندا ڕووسی یەك بوو بە ناوی (س). ئەم کەسە بەوە ناسرابوو کە خاوەنی یادەوەری یە کی تەواوە. یادەوەری (س) بە ئەندازەیەك باش بوو تەنانەت گەر هاتوو لێی بپرسرایە کە (15) ساڵ لەمەوبەرو لەفلان ڕۆژدا چی ڕووی داوە، دوای خولەکێك بیرکردنەوە ئەی پرسی لە چ کاتژمێرێك؟ زانایەکی دەروونناس بە ناوی (ئەلکساندەر لۆریا) لێکۆڵینەوەی لەسەر (س) کرد بۆماوەی چەند ساڵێك. دوای ئەو لێکۆڵینەوانە (لۆریا) بۆی دەرکەوت کە مێشکی (س) لە تەمەنێکی کەمدا کراوەتەوە بەسەر شێوە گەلێکی سروشتی دا بۆ پاشەکەوتکردن و هێنانەوەی هەر شتێك لە یادەوەری دا. وەلێ لەمەڕ لایەنەکانی تری مێشکی (س) هەروەك کەسی ئاسایی تر بوو.

تۆ لەیادتە - چۆن:

بەپێی ئەو ڕاستی یەی کە توانای پاشەکەوتکردن مێشك زۆر بەرزە، ئەتوانین سەرنجی لایەنێکی تری یادەوەری بدەین کە ئەویش هێنانەوەیە.

پێنج ڕەگەزی سەرەکی هەیە بۆ یارمەتی دانی یادەوەری بۆباش هێنانەوەی زانیاری یەکان:

1. لەپێشترین (لەڕووی ڕێکخستن و گرنگی یەوە): ئەگەر چوار هەل و مەرجەکەی تر وەك یەك بوون ، ئەوا تۆ تەنها سەرەتای ڕووداوەکانت دەکەوێتەوە یاد لەچاو ناوەڕاستەکەی. زیادتریش یەکەمین ڕووداووت دەکەوێتەوە یاد تا ئەوانی تر. لەبەر ئەوە پێ ئەچێت تۆ لە یەکەمین تێستدا شەش ووشەی یەکەمت زۆر بەباشی هاتبێتەوە یاد.

2. تازەیی(لە ڕووی نزیکی لە ڕوودانی دا): مرۆڤ زیادتر ئەو ڕووداوانە دێتەوە یادی کەبە تازەیی و لەم دوا دواییانەدا ڕوویان داوە. لەژیانی ڕۆژانەش دا دەرکەوتووە کەتۆ زیادتر دەوێنێت باشتر بیر دەکەوێتەوە تا پێرێ و بەسەر پێرێ. ئەم جۆرە کارکردنەوەی مێشك لەگەڵ مرۆڤ دا دێت تا گەورە بوونی، بۆ نمونە ئەبینین کەڕووداوەکان منداڵی و ڕووداوەکانی ئەم دواییانەی دێتەوە یاد و زۆر لە ڕووداوەکانی قۆناغی ناوەڕاستی تەمەنی نایەتەوە یاد، زۆر کاتیش کار دەگاتە ئەوەی کەلە نێوان نەوەکانی خێزانەکەدا تێکەڵ بوون دروست ببێت.

3. پێکەوە گرێ دان: ئەو شتانەت ئاسانتر دەکەوێتەوە یاد کە گرێ دراون بە بەشێکی ترەوە لەچاو ئەو شتانەی کە بەهیچ شتێکی ترەوە گرێ نەدراون. پێ ئەچێت تۆ ووشەکانی پە یوەندیت کەوتبێتەوە یاد لە خشتەکەدا وەك: و ، لە،.... گەر بۆساتێك بوەستیت و بیر لەو شێوە یە بکەیتەوە کە چۆن شتەکان دەهێنیتەوە یاد، دەرك بەو دەکەیت کە هەر کاتێك کاری گرێ دان بە دروستی ئەنجام بدەیت، یەکسەر دەگەیت بەوەڵامە دروستەکە.

4. دەرکەوت: لەوانەیە تۆ هەر شتێك کە سەیرو نامۆ بێت یەکسەر بکەوێتەوە یادت، یاخود شتێك کە ناسروشتی بێت و بەدەربێت لە ڕەوتی گشتی و بەرچاو بێت. لەوانەیە تۆ ووشەی "ماوتسی تۆنگ"ت زۆ بەئاسانی کەوتبێتەوە یاد، لەبەر ئەوەی زۆر جیاوازە لە ووشەکانی دیکە، زۆر ئەزموون لە ژیاندا ئەوە ئەسەلمێنن کە تۆ ڕووداوە بەرچاوەکانت زۆ بە ئاسانی دێتەوە یاد، جا خراپ بێت یاخود باش، ئەو ڕووداو و ڕووداوگەلانە بەهەتا هەتایە لە یادەوەریت دا دەمێنێتەوە.

5. پیاچوونەوە: زۆر لە زانایانی هاوچەرخی دەروونناسی پێیان وایە کە پرۆسەی یاد هێنانەوە بە شێوەیەك لە شێوەکان پشت ئەبەستێت بە پیاچوونەوە، لەبەر ئەوەی هەر شتێك پیاچوونەوەی بۆ بکرێت، لە دەماخ دا بەباشی دەتوانرێت پاشەکەوت بکرێت بە بەراود لەگەڵ ئەوەی کە بە شێوەیەکی سەر زارەکیانە ئێمە بمانەوێت زانیارییەکان ئەمبار بکەین.

پراکتێك کردنی ئەم زانیارییانە:

زانیارییەکان ئاماژە بەوە ئەدەن کەلە پرۆسەی فێربوون دا دەماخ بەشی یەکەمی ڕووداو و بەشی کۆتایی ڕووداوەکەی بەباشی دێتەوە یاد بە بەراود لەگەڵ ناوەڕاستی ڕووداوەکە دا لەبەر ئەوەی یارمەتمان دەدات لە ڕێکخستنی کاتەکانمان بە شێوەیەك کە توانای هێنانەوەی زانیارییەکانمان زیاد بکات، بۆ نمونە گەر بۆ ماوەی چوار کاتژمێر بەبەردەوامی بخوێنیت، تەنها دەتوانیت یەك سەرەتای نوێ بدەیت بە مێشکت، کە ئەمەش بە نۆبەی خۆی هۆکارە بۆ ئەوەی کە بەشی ناوەڕاستمان بەباشی نەیەتەوە یاد. بەڵام گەر بێت ئەو چوار کاتژمێرە دابەش

بکرێت بەسەر چەند یەکەیەکی گونجاودا ئەوا چەندسەرەتایەکی نوێ فەراهەم دەکەیت بۆ مێشکت کە ئەویش بە نۆبەی خۆی ئاستی هێنانەوەی زانیاییەکان بەرزتر دەکاتەوە. پێویستە مەودای ئەم یەکانەی کات گونجاو بێت بۆئەوەی بتوانرێت پرۆسەی یاد هێنانەوە ئاسانتر ئەنجام بدەیت، لەبەر ئەوەی کورتی مەوداکان لەوانەیە هۆکار بێت بۆ کەوتنەوە ئاستی ناوە ڕاست. ئەزموونەکانی ئێستا دەرخەری ئەو ڕاستی یەن کە مەودای گونجاو و لەبار بۆخوێندن لە نێوان (10) بۆ (45) خولەکەکە بە پێی ئاستی قورسی بابە تەکە و ئاستی گرنگی پێدانت دیاری دەکرێت. ڕێکخستن کاتەکانی خوێندنەوەت بەم شێوەیە، نەوەك تەنها پرۆسەی یاد هێنانەوە ئاسانتر دەکات بەڵکو زیادتر دەبێتە مایەی ئاسودەبوونت لەکاتی خوێندندا، لەبەر ئەوە ی کاتەکانی پشوودان (دەبێت لەنێوان دوو خولەك بۆ پێنج خولەك دا بێت) ئەو دەرفەتە بۆ دەماخت ئەخولقێنێ کە لە کاتی فێربوون دا زانیارییەکان پۆلێن بکات. هەروەها دەتوانیت ڕاستی یەکی تریش پیادە بکەین کە ئەویش ئەوەیە کە پێکەوە گرێ دان بە چەند شێوەیەك یارمەتی دەرە بۆ هێنانەوەی زانیارییەکان. پێکەوە گرێ دان بۆ تێگەیشتن زۆر پێویستە و دەتوانرێت زۆر چالاکانە بەکار بهێنرێت لەکاتی یاداشت نوسین و ڕێکخستنی خوێندندا. تۆ ئەتوانیت یارمەتی خۆت بدەیت لە فێربووندا بەوەی کەبە شێوەیەکی ئاگایانە لە پێکەوە گرێ دانی نێوان ئەو یەکانە وورد بیتەوە کە دەخرێتە بەردەمت (بەشەکانی شەش و حەوت یارمەتی دەرتن بۆ گەشە پێدانی ئەم کارە).

گەر دەرك بەو ڕاستی یە بکەیت کە مێشك توانای هێنانەوەی شتە بەرچاوەکانی هەیە، دەتوانیت یارمەتی خۆت بەیت بەوەی کە هەوڵ بدەیت کە هۆشمەندانە لەسەر ئەو بوارانە وورد بیتەوە کە دەتەوێت بێتەوە یادت، ئەمەش بەو مانایە دێت کە شتەکان گەورە بکەیت و ڕووناکی زیادتری بخەیتە سەرو ڕەنگی سەرنج ڕاکێشی بکەیت و لە شوێنێك دا دای بنێیت کە بەرچاو بێت، (لەمەڕ ئەم تەکنیکە نمونە لە بەشی دواتر دا هەیە). هەروەها دەتوانرێت بەرجەستەکردن لە کاتی یاداشت نوسیندا ڕەچاو بکرێت.

گرنگی پیاچوونەوە:

پیا چوونەوە بە مانای دووبارە کردنەوەی یەکی کوێرانە نایەت، بەڵکو بەمانای زنجیرەیەك کاتی ڕێکخراو و دیاری کراو دێت بۆئەوەی دووبارە چاوێك بخشێنێتەوە بەو زانیارییانەی کەلە بنەمادا تێیان گەیشتووین. بەشێوەیەکی گشتی زانیاری دوای چوار پێنج جار پیاچوونەوە دەچێتە یادەوەری درێژ مەوداوە. واتە ئەو بەشە لەیادەوەری کە زانیاری گەلێکی وەك : ناوت، ناونیشانت و شتە تایبەتەکانتی تیا ئەمبار دەکەیت و زۆر بە ئاسانی و بەخێرایی زانیارییەکە دەکەوێتەوە یادت. هەوەها پێویستە کە مەودای نێوان پیاچوونەوە یەك لەگەڵ پیاچوونەوەیەکی دواتر گونجاوبێت. بەمانای ئەوەی دوای کاتی فێربوون، پێویستە مێشکت کەمێك بحەوێتەوە و گەشە بکات – بۆنمونە دە خولەك – دواتر پیاچوونەوەی یەکەم بەدوای دابێت. سەبارەت بە پیاچوونەوەکانی دووەم و سێ هەم و چوارەم و پێنجەم. ئەوا لەکاتی دوور لەیەکدا ئەنجام دەدرێت بۆنمونە، ڕۆژێك بۆ پیاچوونەوەی دووەم، هەفتەیەك بۆ پیاچوونەوەی سێهەم و مانگێك بۆ پیا چوونەوەی چوارەم و چوار مانگ بۆ پیاچوونەوەی پێنجەم. گرنگە کە ئەوەت بکەوێتەوە

یاد كە پیاچوونەوە تەنها ئەو زانیارییانە دەگرێتەوە كە دەتەوێت بكەوێتەوە یادت نەوەك گشت زانیاری یەك كەلەكاتی خوێندنەوەدا یاخود گوێ گرتن لە لێدوانێكێك دا بەرگوێت بكەوێت.

توانای گوڵبژێركردنی ئەو زانیاری یانەی كە پێویستیان بە پیاچوونەوە هەیە، دەتوانێت هاوكات بێت لەگەڵ توانای كورت كردنەوەی كلیلە ووشەكان و مانا سەرەكی ییەكان (بەشی شەشەم تایبەتە بە گەشە پێ دانی ئەم توانایە). یەكێك لە سودەكانی تری پیاچوونەوە ئەوەیە كە هەتا پیاچوونەوەت هەبێت بۆئەو زانیارییانەی كە لە مێشكت دا هەیە، ئاسانتر دەتوانیت لە زانیاری یە نوێ كان بگەیت. بەڵام ئەو مێشكەی كە زۆربەی ئەو شتانەی كە فێری بووە لە یادی چۆتەوە، قورسی ئەبینێت لە فێربوونی شتی نوێ دا بە بەراورد لە لەگەڵ ئەو مێشكەدا كە ئامادەی بەراورد كردن و پێكەوە گرێ دانە لە نێوان زانیارییە نوێ یە وەرگیراەیكان و زانیارییە پاشەكەوتكراوەكاندا.

ئەم دۆخە ئەو ووتانەی تەوراتمان دەهێنێتەوە یاد كە دەڵێت: (ئەوكەسەی كە هەیەتی دەتوانێت ببەخشێ.... ئەو كەسەش كەخاوەنی هیچ نیەو هیچی پێ نیە، هەرچی یەك كە هەیەتی و نی یەتی لێی دەسەنرێتەوە). ئەوكەسەی كە زانیاری زۆری لەلایە، زۆر بە ئاسانی زانیارییەكان ڕۆدەكات، بەڵام ئەو كەسەی كە زانیارییەكانی كەمەو پیایدا ناچێتەوە، گرانە كە بتوانێت زانیاری نوێ بە دەست بهێنێت و ئەوەش كەدەی زانێت لە دووتوێی لەبیرچوونەوەدا وون دەبێت.

یاساكانی یادەوەری تایبەت:

ئەم یاسا گەلانەی كەلە ڕۆژگارێكدا وەك كەڵەك سەیر دەكرا، ئێستا وەها پێناس دەكرێت كەلەسەر دووبنەمای سەرەكی یادەوەری دامەزراوە كە ئەوانیش. پێكەوە گرێ دان و لەبەرچاو بوونە.

1. پێكەوە گرێ دان: پێویستە لەنێوان ئەو شتانەی كە دەتەوێت بكەوێتەوە یادت پێكەوە گرێ دانێك هەبێت، واتە شتەكان یا لەگەڵ یەك، یا لەسەریەك، یا لەژێریەك و یا تێكەڵ بەیەك و لەبری یەك دابنرێت.

2. بەرچاوبوون: پێویستە لە ڕێگەی هەستیارەكانەوە وێنەی گرێ دراو. تا ئەو جێگەی كە دەتوانیت گەورە بكەیت. بەو مانایەی كە وێنەكە لە قەبارەی خۆی گەورەتربێت و ڕەنگ ڕیژ كرابێت، سەیر بێت و سەرنج ڕاكێش و پێ كەنیناوی، هەروەها تائەو جێگەیەی كە بكرێت واخۆت بهێنیتە بەرچاو كە سەرگەرمی چێژوەرگرتن، گوێ گرتن، دەست لێ دان، بیستن و بۆنكردنی ئەو وێنەیەی.

لەڕێی پیادەكردنی یاساگەلی پێكەوە گرێدان و بەرچاوبوونەوە زۆر بەئاسانی دەتوانین زنجیرە یەك لە شتەكان بهێنینەوە یاد خۆمان. بۆ نمونە گەر پێویست كەسێك كەهەربە گەیشتنێكی بۆسەر كارەكەی لە نوسیگەكەیەوە پەیوەندی تەلەفونی بكات بەسەرمایەدارێكی ترەوە بۆئەوەی سەبارەت بەگرێ بەستنی كارێك قسەی لەگەڵ بكات، دواتر پەیوەندی تەلەفونی بكات بە

خێزانەکەیەوە و نامەی جەخت کردنەوە بنێرێت سەبارەت بەوادەی خواردنی نیوەڕۆ و خۆی ڕێك بخات و بلیتی فڕۆکە پێشتر ببڕێت و چاوی بە بەرهەمهێنەرێکی تەلەفزیۆنی بکەوێت دوای نیوەڕۆ و شوشەیەك خواردنەوەی کحولی و بازلیاو شتی تر بکڕێت لە کاتی گەڕانەوەی دا بۆ ماڵەوە، ئەتوانێت هەموو ئەم شتانەی بێتەوە یاد بەم شێوەیەی لای خوارەوە:

ئەتوانێت وێنای هاوکارەکەی بکات وەك ئەو دێوەی کەلە چراجادووییەکەی سندبادەوە دەهاتە دەر کە لە لایەکی تەلەفونەکەوە دێتەدەرەوە و دەستی بۆ ڕادەوەشێنێت و ئاماژە دەدات بە بەستنی گرێ بەستێکی گەورە. هەروەها وێنای خێزانەکەی بکات کەلەلاکەی تری تەلەفونەکەوە دێتە دەرەوە و یاری بە دەنکەکانی بازلیا دەکات و پارچە شکاوەکانی شوشەکەی خواردنەوەکەش پاك دەکرێتەوە بە کاغەز. دەتوانرێت تەواوی دیمەنەکە بەشێوەیەك وێنا بکرێت هەروەك ئەوەی دیمونەکان لەسەر شاشەی تەلەفزیۆنێکی گەورەوە بۆی نمایش بکرێت.

بۆ بەیاد هێنانەوەی ئەوسێ نامەیەش بەسوود وەرگرتن لە تەکنیکەکانی یاریدەدەری یادەوەری- ئەتوانێت وێنای خوانێکی گەورە بکات کەلەسەر تەلەفزیۆنەکەدا دانراوەو بە هەزارەها دۆلاریش لە ڕێی فڕۆکەیەکەوە کەبەسەریا دەفڕێت بەسەری دا بارێنرێت.

لەوانەیە ئەم دیمەنە پێ کەنیناوی بێتە بەرچاو و زیادەڕەوی تێدا کرابێت، لە ڕاستیا ڕەوشەکەش هەربەم شێوەیەیە! بەتایبەت ئەوکاتە کاریگەری یەکەت بۆ ڕووندەبێتەوە کە بزانیت ئەم نمونەیە پەیوەندی بەتۆی خوێنەرەوە نی یە لەگەڵ ئەوەشدا بۆت ئەستەم ئەبێت لە یاد کردنی.

کەسانێك هەن ئەم یاسا گەلانە لە ژیانی ڕۆژانە و لە ماڵەکانیاندا بەکار ئەهێنن. بۆ نمونە کارمەندەکان ئەتوانن ئەم ڕەوشە بەکاربهێنن بۆ بیرکەوتنەوەی پەیوەندییە تەلەفونیەکان و گرنگەکان و وادە سەرەکی یەکان و ئەو شتانەش کە دەبێت لەسەر ڕێی گەڕانەوەیان بیکڕن بۆ ماڵەوە.

هەروەها ئەوەشمان بۆ ڕوون دەبێتەوە کە گەربێت و ئەم یاسا گەلانە وەك فێڵ و کەڵەك سەیر بکەین ئەوا زیادتر دەچەسپێت لە سەر ئەو بنەمایانەی کە مێشکمان لەسەری کار دەکات. ئەم یاسا گەلانە ئەو توانا مەزنانە بەکار ئەگرێ کەلە بەشی لای ڕاستی مێشکماندا جێگرە و چاوە ڕوانی هەلێکە بۆ ئەوەی گوزارشت لەخۆی بکات.

یادەوری و تێ بینی – بەیاد هێنانەوەی ناوو دەم و چاوەکان:

ئەستەمە شتێکت بکەوێتەوە یاد و هەستیارەکانت بە باشی بە تەواوەتی وەریان نەگرتبێت، یادەوەری کاری بەستراوەتەوە بەو ڕەوشەی کەتۆ ڕێگە بە شتەکان دەدەیت بۆهاتنە ژوورەوە (لەبەشەکانی داهاتوودا زیادتر لەسەر ئەم باسە ئەدوێین). بەهەر حاڵ، سوودمەندە گەر بزانین ئێستا چۆن بتوانین تێ بینی بەکار بهێنین بۆ سەرکەوتن بەسەر یەکێك لەهەر کێشە بەناوبانگەکانی یادەوەری کە ئەویش: بەیاد هێنانەوەی ناوو سیماکانە. زۆرێك لەکەسەکان و لەکاتی ناسینی ئەوانی دی دا، پێشتر پێیان وایە کەهەر چۆنێك بێت ناوەکانیان لەبیر دەچێتەوە

لەبەر ئەوە لەكاتی ناسینەكەدا سەیری سیمای كەسەكە بە ووردی ناكەن. ترس لەسەر نەكەوتن هۆكاری سەرەكی یە بۆیادنەهێنانەوە. بە شێوەیەكی گشتی لەسیماكە ئەنواڕن و نیشانە جیا كەرەوەكان نابینن. لەبەر ئەوەی كاری هێنانەوەی زانیاری یەكان پابەندە لەسەر گرێ دان و بەرچاویی، هەربۆیە پێویستە لەكاتی بینینی سیمایەكی نوێ دا، زۆر بە ووردی لێ ی ووردبیتەوە بۆ ئەوەی سوود لە هەر دەرفەتێك وەربگریت بۆ پێكەوە گرێ دان و بەیاد هێنانەوە ی سیما بەرچاوەكانی. ئەڵبەتە ئەمەشە ئەوە ناگەیەنێت كەبەناشرینی لە خەڵكی وور بیتەوە، بە ڵكو نیگایەكی چالاك و ووردیان بكە بە بایەخەوە.

ئەتوانیت مێشك بۆ ئەم كارە ئامادە بكەیت ئەویش بەڕاهێنانی تواناكانت لەسەر تێ بینی وەرگرتن لە شوێنە گشتی یە كاندا. هەر یەكێك لە ڕاهێنانەكانت تەرخان بكە بۆ سەیر كردنی بەشێكی دیاری كراو لە دەم و چاوەكان، بۆ نمونە جارێك لووتەكان، جارێكی تریش بۆ برۆ و جارێك بۆگوێ كان و جارێكیش بۆ شێوەی سەرو و تاكۆتایی. بۆت دەردەكەوێت كە هەر بەشێكی سیمایەك جیاوازییەكی زۆی هەیە لە یەكێكەوە بۆ یەكێكی تر، تێبینی كردنی زۆری جیاوازی ییەكان، یارمەتیت دەدات كە دەم چاوە تازەكان بەیاد بهێنیتەوە.

بۆ ئەوەش كە توانای بەیادهێنانەوە یارمەتیت بدات، ئەتوانیت تەكنیكی گرێ دان و پیاچوونەوە بەكار بهێنیت لەكاتی ناسینی كەسێكی دیاری كراودا، هەروەها ئەتوانیت بۆجاری دووەم ناوەكە بپرسیتەوە گەر گونجاو بوو بۆ ئەوەی زۆر بە ڕێزەوە لەكاتی قسەكردندا بەكاری بهێنیت. جوانتریش وایە كەلە كاتی قسەكردندا ناوی كەسەكە بەكار بهێنیت تا ووشەگەلێكی وەك (تۆ) و (ئەو). بۆ ئەوەش كە جۆرێك لە پێكەوە گرێ دانت لەلا دروست بێت، باشتر وایە كەلە سەرچاوەی ناوی كەسەكە بپرسیت، ئەم كارەش بێ ڕێزی نی یە لەبەر ئەوەی زۆربەی كەسەكان زانیاری یەكی قوڵ و بایەخێكی زۆریان هەیە بۆ ڕەچەڵەكی ناوەكانیان. هەروەها لەكاتی قسەكردنا هەوڵ بدە – ئەڵبەتە گەر شتێكی بەرچاوت لە سیمای كەسەكە دا بەرچاوت كەوت یاخود لە ناوەكەی دا- وێنەیەكی خەیاڵی دروست بكەیت بەسوود وەرگرتن لەو تەكنیكە ی كە پێشتر باسی لێوە كرا.

جوانترین شت لە بەیاد هێنانەوەی ناوو دەم و چاوەكاندا ئەوەیە كە تۆ تیایدا هەرسەركەوتنێك بە دەست بهێنیت زیادتر دەتوانیت بكرێیتەوە و زیادتر دەتوانیت باوەڕت بە خۆت بێت، كە ئەمەش بە نۆبەی خۆی كاری یادەوەری ئاسانتر دەكات.

تێستی خودی ژمارە (5) :

بەر لەوەی باز بدەیت بۆ بەشی دواتر، ئەم بڕگەیە بخوێنەرەوە. لەكۆتاییەكەی دا بڕگەیەكی تر هەیە كە دەبێت بە دەنگی بەرز بیخوێنیتەوە بۆ یەك جار. تائەو جێگەیەی بۆت ئەكرێت ئەوشتانە لەبەر بكە كە دەیان خوێنیتەوە بەبێ ئەوەی جارێكی تر سەیریان بكەیت. دوای تەواو بوون لە خوێندنەوە، وەڵامی ئەم پرسیارانەی دوای ئەو بدەرەوە. ئێستا دەست بكە بە خوێندنەوە بە دەنگی بەرز:

پێنج، گۆرەوی، سێ، مریشك، هەشت، كورسی، چوار، چرۆ، دوو، سوور، كاغەز، حەوت، بەلەم، یەك، لم، شەش، پەنجەرە، نۆ، جەستە.

ئێستا وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەرەوە:

پرسیارەكانی تێستی خودی (5):

لە تەنیشت هەر ژمارەیەكەوە ئەو ووشەیە بنووسە كەلە بڕگەی پیشووتر دا هەبوو:

یەك:..

دوو:..

سێ:..

چوار:..

پێنج:...

شەش:..

حەوت:..

هەشت:..

نۆ:...

دە:..

بەشێوەیەكی گشتی وەڵامە ڕاستەكان لە نێوان 02) تا (5) وەڵامی ڕاستدا دەبێت، بەڵام بەبەكارهێنانی ئەو زانیاریانەی كەلەم كتێبەدا پێشكەش كراوە و بە بەكارهێنانی تەكنیكی یاسای تایبەت بە گرێ دانی ژمارە بە شێوەوە، دەتوانیت دە وەڵامی ڕاست بەدەست بهێنیت.

تەكنیكی گرێ دانی ژمارە بەم شێوەیەیە:

ئەم تەكنیكە بەیەكێك لە تەكنیكەكانی یادەوەری دادەنرێت كە گەشە پێ دانەكەی لەسەر دەستی یۆنانیەكان بووە بۆ ئەوەی مرۆڤ بتوانێت توانا بێ سنوورەكانی مێشكی بەكاربهێنێت. ئەم تەكنیكە ژمارە گرێ دەدات بەشێوەیەكەوە كە هاوشێوەی ژمارەكە بێت. بۆ ئەوەش كە خشتە یەكی دیاری كراو لەبەر بكەیت، پێویستە ئەوەی دەتەوێت بكەوێتەوە یادت گرێ ی بەیتەوە بە هاوشێوەی ژمارەكەوە.

ئەم یاسایە ژمارەكانی لەیەكەوە تا دە و كلیلە شێوەكانی هەر ژمارەك بەم شێوەیە بەكار دەهێنێت:

1. پێنوس.
2. مراوی.
3. سنگ.
4. کەشتی چارۆکەدار.
5. ختاف.
6. ڕێکتەی تێنس.
7. بەرد.
8. کاتژمێری لمین.
9. قلیان.
10. نبوت تۆپ.

بۆئەوەی ئەم یاسایە کارا بێت ئامۆژگاریت دەکەین کەوێنەی زۆر وورد لە تەنیشت ژمارەکانەوە بکێشیت بۆ ئەوەی وێنەی ئەو شێوەیەی کە دات ناوە بۆ ژمارەکە زیادتر ڕوون بێتەوە. لەتەنیشت بۆشایی بەردەمی ژمارەکاندا ئەم وێنانە بکێشە: پێنوس، مراوی، سنگ، بەلەمی چارۆکەدار، ... هتد .

ژمارە	وێنەکەی
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

بە خۆچەکدارکردن بەیاساگەلی تایبەتی گرێ دانی ژمارە بە شێوەوە، ئاسان دەبێت بۆت کەتێستی داهاتوو بزانیت. تەنها کارێك کە لە سەرتە بیکەیت بەکارهێنانی مێشکی ڕاستە – بەمانای بەکارهێنانی خەیاڵ و توانای ئەفراندنی گرێ دان و وێنە بەرچاوەکان – و دەرەنجام وەڵامی تەواوەتی دەدەیتەوە.

بۆ نمونە کاتێك کە دەگەڕیتەوە بۆ یادەوەری سەرەکیت، پشکنین بکە:

- بۆئەوەی بکەوێتەوە یادت کە ژمارە (1) لمە، پێنوسێکی گەورە بهێنەرە پێش چاوت کە نامە لەسەر کەنارێکی لمینی دەریا دەنوسێت.

- بۆئەوەی بکەوێتەوە یادت کە ژمارە (2) سوورە، قازێك بهێنەرە پێش چاووی خۆت کەلەم سەرەوە بۆ ئەوسەر ئەفڕێت و بە پەڕە سوورە بریقەدارەکەی ئاسمان دادەپۆشێت.

- بۆئەوەی بکەوێتەوە یادت کە ژمارە (3) مریشکە، مریشکێکی گەورە بهێنە پێش چاوی خۆت کە سنگێکی گەورەی هەبێت.

- بۆئەوەی بکەوێتەوە یادت کە ژمارە (4) گوڵە، وێنە کەشتی یەکەی چارۆکەداری جوان بهێنەرە پێش چاوی خۆت کە بەکاردێت لە کێ بڕکێ وەرزشی یەکاندا کە لەسەری ڕووەك ئە ڕوێت و بەدەوری دەریاوانەکاندا خول ئەخوات.

- بۆئەوەی بکەوێتەوە یات کە ژمارە (5) گۆرەوی یە تەنافێکی گەورە بهێنەرە پێش چاوت وەك تەنافی جل ووشك کردنەوە کە جگە لە گۆرەوی هیچی تری پێوە نی یە.

- بۆئەوەی بکەوێتەوە یات کە ژمارە (6)پەنجەرەیە، واهێنەرە پێش چاوی خۆت کەیاری تێنس دەکەیت و لە پڕا ڕێکتەکە لە دەستت دەردەچێت و بەر پەنجەرەیەك دەکەوێ و دەیشکێنی.

- بۆئەوەی بکەوێتەوە یادت کە ژمارە (7) بەلەمە وابهێنەرە بەرچاوت کە کەشتی یەکی ناو ئۆقیانوس بەر گردێکی بەردین دەکەوێت.

- بۆئەوەی بکەوێتەوە یادت کە ژمارە (8)کرسی یە، کاتژمێرێکی لمینی مەزن بهێنەرە پیش چاوت کەلە سەر کورسیەك دانرابێت و لێوەی لم بەسەر قاچی کورسی یە کە دا بێتە خوارێ.

- بۆئەوەی بکەوێتەو یادت کە ژمارە (9) جەستەیە، واخۆت بهێنەرە پێش چاو کە پایپ دەکێشیت و لێوەی دوکەڵێك بەرز دەبێتەوە کە لەشێوەی جەستەیەکی سەماکەرێکی جوان دایە کە بەردەوام خەونی پێوە دەبینی.

- بۆئەوەی بکەوێتەوە یادت کە ژمارە(10) کاغەزە، ئەو یاریزانە خۆشەویستەی خۆت بهێنەرە پێش چاو کە هەوڵ دەدات بەدارەکەی لە تۆپەکە بدات بەڵام لەناکاو باوەشێك کاغەز لە ئاسمانەوە دێتە خوارەوە بەرچاوی دەگرێت.ئەگەر چی تۆ لەبڕگەی پێشودا، لەتێستدا نەبوویت، ئەبینیت کە مێشکت ژمارەیەکی بیرۆکەی لەبەر کردووە، ئێستا بەردەوام بچۆرە سەرتێستی خودی ژمارە (6)ز

تێستی خودی ژمارە (6):

لەو بۆشاییەی کەلە خوارەوە دێت ناوی وێنە و ژمارەکە بنوسە و دواتر ئەو ووشەیە بنوسە کە بۆی بەکار دەهێنرێت. هەروەك نمونەکەی پیشووتر:

ژمارەکان ناوی وێنەی ژمارەکە ئەو ووشەیەی کەلەتێستەکەدا بەکاردەهێنرێت

.1

.2

.3

.4

.5

.6

.7

.8

.9

.10

ژمارەی دروست .... لە (10)... لە (10)

کۆی ووشە دروستەکان .... لە (10)

ئەو کەسەی کەڕانەهێنرابێت لە کۆی گشتی دا (3) بۆ (7) لە (10) بە دەست دەهێنێت، کۆی ژمارەکانی خۆت بەراورد بکە لەگەڵ کەسە ڕانەهێنراوەکەدا بێ گومان دەبینیت کە پێش کەوتنێکی بەرچاوت بەخۆتەوە بینیوە.

تۆ ئەتوانیت یاسای گرێ دانی ژمارە بەوێنەوە و یاسا گەلی تر بەکار بهێنیت بۆ یارمەتی دانت بۆ لەبەرکردن. خشتەی ئەو شتانەی کە دەتەوێت بیانکڕیت و ئەو بیرو بۆچوونە سەیرانەی کە ناتوانیت ئێستا بیاننوسیت و ئەو ڕاستیانەی کە تایبەتە بە خۆت و ... هتد. هەروەها دەتوانیت ئەم یاسایە بۆ یاری و کات بەسەر بردنیش بەکار بهێنیت لە بۆنەکاندا. لە هەمووشی گرنگتر دەتوانیت ئەم ڕەوشە بەکاربهێنیت بۆ ڕاهێنانی بەشی لای ڕاستی مێشك بۆ دروست کردنی وێنەی بەرچاو و سەیر کە بتوانرێت بە ئاسانی پرۆسەی یادهێنانەوە بەئەنجام بگەیەنیت. لە ڕاستی دا ئەم یاسا گەلانە هەمان ئەم یاساگەلانەن کەلەلایەن لەبەر کەرە مەزنەکانەوە بەکارهێنراوە بە درێژایی مێژوو. کاتێك کە کورتەیەك لە مێژووی ئەوکەسانە دەخوێنیتەوە بۆت دەردەکەوێت کەچۆن ئەو کەسانە توانیویانە یادەوەرییان بەکاربهێنن.

لەبەرکەرە مەزنەکان:

مێژوو لەبەرکەری مەزنی بەخۆوە بینیوە، سوودمەندە بۆمان کە ژیاننامەیان شرۆڤە بکەین و سوود لەو تەکنیکانە وەربگرین کەبەکاریان هێناوە ئەویش بۆ زیادتر چەختکردنەوە لەسەر ئەو ڕاستی یەی کەمێشکی مرۆڤ توانایەکی پاشەکەوتکردنی بێ کۆتایی هەیە، بەخوێندنەوە سەبارەت بە لەبەرکەرە مەزنەکان و بەکاربردنی ڕەوشەکانیان دەتوانیت ڕێگە بۆ مێشکت خۆش بکەیت کەلەسەر هەمان ڕێگای ئەوان بڕوات بەڕێوە.

ئەنتۆنیۆ مارکۆ ماگلیابیشی:

ئەنتۆنیۆ لە فلۆڕنسا/ ئیتالیا لەدایك بووە. لەساڵی 1933/10/29 لەدایك و باوکێکی هەژار کە توانایان نەبوو بینێرنە بەر خوێندن و لەلای بازرگانێکی میوەفرۆش فێری خوێندن بووە، کاتە بەتاڵەکانی بە سەیر کردنی ئەو کاغەزانە ئەبردە سەر کەمیوەکانی پێ ئەپێچرایەوە.

کتێب فرۆشێکی هاوسێ یان هەوڵدانەکانی ئەم منداڵەی لەلاگرنگ کاتێك کە دەی ویست فێری خوێندنەوە بێت، هەر لەبەر ئەوە بردی یە لای خۆی لەکتێبخانەکەی و هەر زۆر زوو فێری جیا کردنەوەی کتێبەکان بوو. دوای ئەوەی کە فێری خوێندنەوە بوو توانای خوێندنەوە و یادەوەریە وێنەییەکەی تێ هەڵکێشی یەکتری کرد، هەر ئەو کارەی کە دواتر یارمەتی دا بۆ بە یاد هێنانەوەی زۆربەی ئەو شتانەی کەدەی خوێندەوە.

لەڕێی نوسەرێکەوە تواناکەی بە دەستونوسێك تاقی کرایەوە بۆ ئەوەی زۆر بەخێرایی بیخوێنێتەوە، بەتایبەت کاتێك کەناوبانگی بیستبوو. دوای ئەوەی کە ئەنتۆنیۆ کتێبەکەی هێنایەوە، نوسەرەکە داوای لە ئەنتۆنیۆ کرد کە ئەوزانیارییانە کە دەی زانێت بهێنێتەوە یاد. بەو پەڕی سەرسوڕمانەوە بینی کە ئەنتۆنیۆ توانی دووبارە تەواوی کتێبەکە بنوسێتەوە بەبێ ئەوەی تەنانەت ووشە یەك یا خاڵێك یا بەینی دوو ووشەی لەبیر بچێت.

توانای خوێندنەوە و لەبەرکردنی ئەنتۆنیۆ تا دەهات بەرفراوانتر دەبوو و ناوبانگی یشی ڕوو لەزیاد بوون دەکرد تاوای لێ هات کەسە پسپۆڕەکان ڕاوێژیان پێ دەکرد لەکاری سەرچاوەکاندا، ئەنتۆنیۆ لەهەر کتێبێك کە دەی خوێندەوە ئەی توانی بەشێك وەربگرێت و لە یادی بێت کەناوی کتێبەکە و ناوی نوسەرەکە و ژمارەی پەڕەکەش چەندە. ئەنتۆنیۆ بۆ ئەوەی کەبابەتی زیادتر پاشەکەوتبکات. هەڵسا بە پەرە پێدانی خوێندنەوەی خێرا تا ئاستێکی سەرو ئاسایی ، بە شێوەیەك ئەڵێن تەنها بە شێوەیەکی خێرا سەیری پەڕەیەکی کردووە و لەتەواوی ناوەڕۆکەکەی گەیشتووە، هەر ئەو کارەی کە بووە هۆی ئەوەی ئەو کەسانە سەرسام بکات کە چاودێریان دەکرد. ئەنتۆنیۆ هەندێك لەو ڕەگەزانەی کۆکردەوە کە ئێمە لەم کتێبەدا باسمان کرد. ئەو نەوەك تەنها کە خاوەن یادەوەری یەکی باش و توانایەکی خوێندنەوە بوو، بەڵکو بەردەوام لە هەوڵی ڕاهێنانی بەردەوام دا بوو بۆ باشتر کردنی تواناکانی. هەرئەمەش بووە هۆی ئەوەی کە پارێزگاری لە تواناکانی بکات تاکاتی مردنی لە تەمەنی (91) ساڵی دا. ئەگێڕنەوە ئەڵێن لە دوا ساڵەکانی تەمەنی دا لەسەر پشت لە جێگەکەی پاڵ دەکەوت و دەوری خۆی دا بوو بە و کتێبانەی کە زۆر بەخێرایی دەیخوێندەوە و بەتەواوەتی لەبەریانی ئەکرد تاخەوی لێ ئەکەوت.

کریستیان فریدریك هینیکان:

لە شارۆچکەی "لوبیك" ی ئەڵمانیا لە شوباتی (1721) دا لەدایك بووە. دوای ت دەمانگ لە توانای دا هەبوو کە قسە بکات و هەرووشەیەك کە پێی بوترێ دووبارەی بکاتەوە. کاتێکیش ساڵی یەکەمی تەمەنی تەواو کرد، سەرجەم ڕووداوە گرنگەکانی پێنج کتێبی یەکەمی ناو تەوراتی دەزانی، کاتێکیش دووساڵی تەمەنی تەواو کرد توانی پەی بە تەواوی مێژووی تەورات ببات، لەتەمەنی سێ ساڵیش دا توانی مێژوو و جوگرافیای جیهان بزانێت و هاوکات زمانی لاتینی و فەرەنسی فێر ببێت، لەساڵی چوارەمیش دا هەڵسا بە پسپۆڕی وەرگرتن لە لێکۆڵینەوە لە مێژووی کڵیسا و ئایین دا. لە ساڵی چوارەمی دا لە خوێندن و لێ کۆڵینەوە وەستا لەبەر نەخۆشکەوتنی، وەك باسیش دەکرێ کە توانیویەتی پێش بینی مردنی خۆی بکات کە لە (27/حوزەیران /1725)دا ڕووی دا کاتێك کە تەمەنی چوار ساڵ و نیو بوو.

جۆرج بارکەر بیدەر:

جۆرج لە ساڵی (1806) دا لە دیفون/ بەریتانیا لە دایك بووە. سەرەتا بەوە ناسرا کەلە بواری ژمێریاری دا منداڵێکی زۆر لێهاتوو بووە، بەشێوەیەك کە توانی وەڵامی خێرای پرسیار گەلێکی وەك (گەر کولەیەك؟؟ دوو قاچ و چەندسانتیمەترێکی بڕی لە هەر خۆهەڵدانی دا، بە چەند خۆهەڵدان دەتوانێت بە دەوری جیهاندا بسوڕێتەوە، ئەگەر ئۆقیانوسەکانی جیهان (20020)هەزار میل بێت؟ هەروەها ئەو گەشتە چەند ئەخایەنێت کاتێك کە شەست باز لە خولەکێك بدات؟ وەڵامی ئەم پرسیارە ئەوەیە کە سوڕانەوە بە دەوری جیهاندا پێویستی بە (58713600)بازدان هەیە و پێویستی بە ساڵێك و سێ سەد و چوردە ڕۆژ و سیانزە کاتژمێر و بیست خولەك) هەیە.

دوای ئەوەی کە بیدەر تواناکانی مێشکی پەڕەپێ دا ڕووی لە خوێندنی ئەندازیاری کرد و دواتر وەك ئەندام هەڵبژێردرا لە پەرلەمان ئەویش بە هۆی تواناکانی مێشکیەوە تاوای لیَ هات کە

ڕکابەرەکانی لێی دەترسان، تەنانەت جارێك یەکێك لە ئەندامی ئەنجومەنی لۆردەکان داوای کردبوو کە ڕێگە نەدرێت کە بیدار لە ئەنجومەندا بمێنێتەوە لەبەر ئەوەی سروشت توانایەکی پێ بەخشی یەوە کە سەری دەخات بەسەر ڕکابەرەکانی دا. لەدەرەنجامی ڕوونکردنەوەی بیدەر لەسەر چۆنیەتی بەکارهێنانی تەکنیکەکانی یاریدەری بیرەوەری یەکەی و تەکنیکەکانی ژمێریاری دەردەکەوێت. دەرەنجامی لێکدانی (89) لەگەڵ (73) دا دەکاتە (649)، ئەم دەرەنجامە ڕاستەو خۆدێتە ناو مێشکمەوە. (80) لێکدانی (70) بکەو (80) لێکدانی (3) بکەو (9) لێکدانی (70)و (9)لێکدانی (3)، هەر بەم ئاسانی یە دەتوانیت بگەینە دەرەنجام بەم شێوەیە (27+630+240+5600) توانرێت ئەم نوسینە لە خشتەیەکی ستوونی دا وێنای بۆ بکرێت بۆئەوەی ئاسانتر کۆکردنەوەی بۆ بکرێت). لێرەوە دەردەکەوێت کە بیدەر لە یادەوەری وێنەی دا بەهەرەمەند بووە تەنانەت بەر لە ناسینی وێنەش، ڕوونترین نمونەش بۆ ئەم باسە ئەوەیە کە ئەڵێت: لەکاری ژمێریاری زەینی دا لەبەشی چەپی مێشکەوە دەست پێ دەکرێت و لەبەشی لای ڕاست دا کۆتایی پێ دێت و دەرفەت ئەڕەخسێنێ بۆ مێشك کە هەمیشە سەروکاری لەگەڵ ڕاستی یەکاندا هەبێت. ئەم ڕاستی یەش لەگەڵ ڕەوتی پرۆسەکەدا گۆڕانکاری بەسەردا دێت بە مەرجێك لەگەڵ هەرجارێکدا پاشەکەوتبکرێت ، دەرەنجامی کۆتایی هەر لێکدانێکیش بەجیا تۆمار دەکرێت و دواتر سەرجەم دەرەنجامە بەراییەکان بەکار دەهێنرێت بۆ گەیشتن بە دەرەنجامی کۆتایی). هەروەك ماگلیابیشی، بیدەر یش توانای تا کۆتایی تەمەنی پارێزگاری لە تواناکانی بکات بە شێوەیك کە توانی کارێکی ژمێریاری سەرسورهێن لە تەمەنی (72)ساڵی دا ئەنجام بدات.

بۆل تشارلز مورفی:

مورفی لە نیو ئورلنیز لە ساڵی (1837)دا لە دایك بووە، هەر زۆر زوو بوو بە یەکێك لە یاری زانەکانی یاری شەترەنج بەدرێژایی هەموو سەدەکان، سەرباری ئەوەی کە تەنها خوێندنێکی کەمی لەم بوارەدا هەبوو. مۆرفی لە کارەکانی دا پشتی بە تواناکانی خۆی لە دروست کردنی وێنەی زەینی و یادەوەری یە بەهێزەکەی دەبەست. لەسەرو بەندی خۆی ئامادەکردنی خۆی بۆ بەشداری کردن لە پاڵەوانێتی جیهانی دان مۆڵەتی لە یاسادا وەرگرت و توانی زمان فێربێت. سەرەڕای ئەم توانا سەرو ئاساییانە، مۆرفی بوو بە یەکەمین پسپۆڕ لە بوارێکی تردا کە ئەویش: یاری کردن بوو بە چاو داخراوی، مۆرفی توانی بەچاو داخراوی یاری لەگەڵ ڕاکبەرەکانی دا بکات لە کاتێکا کە بەرانبەرەکەی چاوی کراوە بوو.

هەروەها مۆرفی دەی ووت کە دەتوانێت لە نێوان سەدان یاری دا کە کردویێتی سەرجەم جوڵەکانی بێتەوە یاد. تەنانەت ئەو یارییانەی کەبە چاو داخراوی ئەنجامی دابوو. بەشێوەیەك کە توانی بووی دوای تێ پەڕبوونی کاتێکی زۆر چوارسەد یاری لەبەر بکات. ڕاپۆرتەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە مۆرفی دوای هەر یاریەك بەشێوەیەکی ڕێکخراوانە هەڵدەسا بە

پیاچوونەوەی یارییەکانی دوای تێ پەڕبوونی ماوەیەکی کەم بۆ ئەوەی یادەوەری بەهێزتر بکات.

(س) ی ڕوسی:

(س) وەك ڕۆژنامە نوسێك کاری دەکرد لە نیوەی یەکەمی ئەم سەدەیەدا. لەبەر ئەوەی لەکاتی قسەکردنی سەر نوسەری ڕۆژنامەکەیاندا هەڵنەدەستا بە یاداشت نووسین، ڕاپۆرتێکی لەسەر نوسراو کاتێکیش کە پرسیاری لێ کرا سەبارەت بەم کارەی هەستی بە خەجاڵەتی کرد لەبەر ئەوەی لەمەبەست یاداشت نوسین تێ نەگەیشت، دوای ئەوەی کە فشاری خرایە سەر بۆ ئەوەی ڕونکردنەوەیەکی گونجاو بدات لەسەر ئەم کارەی، هەڵسا بە ووتنەوەی سەرجەم ئەو قسانەی کە نوسەرەکە کردبووی. دوای ئەم کارە ناسێنرا بە ئەلکساندەر لۆریا/ زانای دەروونناسی ڕوسی کە ئەویش دوای (25) ساڵ پشکنین گەیشتە ئەو دەرەنجامەی کە یادەوەری (س) یادەوەریەکی کامڵ و بێ کەم و کوڕیییە.

(س) لەو کتێبەی دا کە لەمەڕ یادەوەری خۆی نوسی بووی ئەڵێت: کە هەر لە منداڵی یەوە توانیویەتی کار بە تەکنیکەکانی یاریدەدەری یادەوەری بکات. ئەم کارەش لەگەڵ گەشەکردندا بوو بە کارێکی سروشتی و بە ئاڕاستەی پاشەکەوتکردن و هێنانەوەیەکی زانیاری بەشێوەیەکی تەواوەتی چووە.

داریۆ دوناتیللی داریۆ:

گەنجێکی ئەمەریکی هاوچەرخە کە بەم دواییانە زانکۆی (کارنیگی میلون) ی لە بێسبۆرغ تەواو کردووە و پسپۆڕە لە تەکنیکە یاریدەدەرەکانی یادەوەری دا. دۆناتیلی خۆی بە کەسێکی ناوزەند دەکات و دەڵێت، یادەوەری من هەروەك یادەوەری هەر کەسێکی ترە پێش ئەچێت بە سەدان هەزار کەسی تر هەبن کە ئەگەر هەمان گرنگی پێ دانیان هەبووایە بۆ ژمارە و بۆ چەند ساڵێك هەڵسانایە بەکاری ژمێریاری و یادهێنانەوە، بێگومان لە من باشتر دەبوون.

دوناتیللی لە بواری یادەوەری دا بەر لەوەی ئەزموونەکانی لە زانکۆی کارینگی دەست پێ بکات توانایەکی نەخستە ڕوو، بەڵام دوای ڕاهێنان بوو بە باشترین لەبەرکەر لە مێژودا و ژمارەی پێوانەیی شکاند لە لەبەرکردنی خشتەی ژمارەکاندا. ژمارەی پێوانەیی پێشووتر بەناوی پرۆفیسۆرێکی ماتماتیك دانی ئەڵمانی یەوە بوو کەلە ساڵی (1911) دا توانی بووی (18) ژمارە لەبەر بکات، بەڵام دوناتیللی توانی بووی ئەم ژمارەیەی خوارەوە لەبەر بکا کە پێك هاتووە لە (73) ژمارە:

1518593765502157841665850611209488568677273141818610546294
801294974974965928

تەنها دوای چل و هەشت چرکە لە خوێندنەوەی ئەو ژمارەیەی سەرەوە، دۆناتیللی توانی بەم شێوەیە وەڵام بداتەوە: کۆمەڵەی یەکەم (1518)دواتر (5937).... هتد. کاتێکیش کە پرسیاری ئەوەی لێ کرا کە چۆن ئەوکارە ئەکات، وەڵامی دایەوە کە: کۆمەڵەی یەکەم کاتی سێ میل بوو، دووەمیش دەمیل دواتر میل دواتر نیو میل دواتر دوو میل دواتر تەمەنی مرۆڤ دواتر

دوو میل دواتر میلێك دواتر دوو تەمەن دواتر تەمەنێك دواتر (3000) مەتر دواتر میلێك دواتر مێژوو دواتر میلێك دواتر (10000) دواتر دوو میل دواتر تەمەن لە کۆتایش دا دوو میل.

دۆناتیللی یاسایەکی بەکار دەهێنا کە زیادتر لە یاسای گرێ دانی وێنەیی دەچوو بەڵام بەشێوە یەکی درێژتر بەشێوەیەك کە توانی چوار جاری تر ژمارە پێوانەییەکەی بشکێنێت دوای ئەوەی کەتا دووساڵ وەك خۆی مایەوە. ئێستاش سەرگەرمی ئەنجامدانی کارێکی مەزنە کە ئەویش لەبەر کردنی ژمارەیەکی (100) دانەی یە کە دڵنیایە لە داهاتوویەکی نزیك دا دەتوانێت ئەوکتارە بکات.

خوێنەری ئەزیز، گەر دەتەوێت ناوت لە کتێبی گینس دا دەرچێت کە تایبەتە بە ژمارەی پێوانە یی تەنها ئەوەتان لەسەرە کە یادەوەریتان بەکار بهێنن بۆ ئەوەی بەسەر دۆناتیللی دا سەرکەون، خۆت ئامادە بکە بۆ بەیاد هێنانەوە:

بەپێی ئەو زانیارییانەی کە باسیان لێوە کرا دووبارە جەخت لەسەر ئەوە دەکەینەوە کە ئەگەر یادەوەریت پەروەردە بکەیت لەگەڵ زیاد بوونی تەمەندا یادەوەریش گەشە دەکات. کاری ڕوزنفیگ وورد بپێوە لەسەر جوڵاندن و پاڵ نان نەوە بۆ ئەوەی بەرجەستەیی یەکان و پە یوەندییەکانی مێشك زیادتر بکات. هەر لێرەوەیە کە دەرەکەوێت کە باشتر وایە کە هەمیشە لە جوڵاندنی مێشك دا بیت و تا بۆت ئەکرێت هەڵسیت بە کارەکانی پاشەکەوتکرن و هێنانەوەی زانیاری ییەکان.

ڕاهێنان بۆ پەرەپێ دان بە خود:

1. پرۆگرامێك دەست پێ بکە بۆ فێر بوونی بابەت و زمانی نوێ بۆ ئەوەی کانگای یادەوەریت بەر فراوانتر بکەیت.

2. بەشداری لەهەر چالاکی یەکدا کە دەبینیت یارمەتیت دەدات لە بەیاد هێنانەوەدا .

3. ئاگات لە خەونەکانت بێت و وێنەی ئەو یادەوری یە بپشکنە کە پێت وایە لە یرت چۆتەوە.

4. ناو بەناو بگەڕێرەوە بۆ دواوە، بۆ کاتێك لە ژیانی خۆت و هەوڵ بدە سەرجەم ڕەگەزەکانی ئەو کاتەت بکەوێتەوە یاد.

5. با دەفتەرێکی یاداشتت پێ بێت و کلیلە ووشەی تێدا بەکار بهێنە و سوود لە و وێنەی بچووکی ڕەنگاو ڕەگ وەر بگرە.

6. یاساکانی یادەوەری و تەکنیکەکانی یاریدەدەر بۆ یادەوەری بەکار بهێنە بۆ خۆشی و ڕاهێنان و بەیاد هێنانەوە.

7. کاتی خوێندنت ڕێك بخە بۆ ئەوەی ژمارەی یەکەمین جارەکان نوێ گەرایی زیادتر بکە یت و لاوازی ناوەڕاست کەم بکەیتەوە.

8. بەرلەوەی یادت بچێتەوە بەسەر ئەو شتانەدا بچۆرەوە کە فێری بوویت.

9. بەشی لای ڕاستی مێشکت بەکار بهێنە و بیجوڵێنە لە بەر ئەوی لەم بەشەدایە کە وێنە و ڕەنگت بۆ فەراهەم دەکرێت بۆ ئاسانکاری هێنانەوەی زانیاری یەکان.

10. هەوڵبدە بە ووردەکاری یەوە شتەکان ببینی و دەستیان تێوە بدەیت، لەبەر ئەوەی تا بەوردەکاری یەوە شتەکان ئەمبار بکەیت توانات زیادتر دەبێت لە هێنانەوەی دا.

ئەگەر هەڵسیت بە ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانە و بەبەردەوامی بەسەر ئەو کتێبانەدا بچیتەوە کە بابەتی یادەوەری تاوتوێ ئەکەن و یاداشت لە شوێنی گونجاودا بنوسی بۆ یادهێنانەوە و خشتە یەك بە کار بهێنی بۆ ئەم کارە و کەسی دیکەت بەشداری پێ کرد بۆ تێست کردنی خۆت، ئەوا توانای یادەوەریت بە بەردەوامی بەرەو پێش دەچێت بە درێژایی ژیانت.

گوێ گرتن

زۆر کەم گوێمان لە باسی گوێگرتن دەبێت ئەگەر چی هەمیشەش کێشە بۆ ئەوانی دی دروست دەکات. بەڵام بۆ زۆر لەو کێشانە چارەسەر هەیە کەئەم بەشە بە کورتی باسی لێوە دەکات. بەشێکی تایبەت باس لە (کلیلە ووشە) دەکات دواتر تاوتوێی پەیوەندی نێوان گوێگرتن و هەستیارەکانی تر دەکرێت. بەپێی ئەوەی کە لەیادەوەری دا باسی لێوەکرا، ئەم بەشەش هە ڵدەستێت بە باس لێوەکردنی ئەوەی کە چۆن خۆت ئامادە دەکەیت بۆ گوێ گرتن.

کورتەی کلیلە ووشەکان:

- توانای شاراوە.
- کێشە لە وورد بوونەوەدایە.
- چارەسەر.
- هەڵبژاردنی کلیل.
- هەستیارەکانی تر.
- ئامادەگی.

تێستی خودی ژمارە (7):

1. نیشانە بدە لەو ووشانەی کەوەك گوێگر ئەتناسێنێ:

سەرکەوتوو زۆرباش سەروو ئاسایی ئاسایی کەتر لە ئاسایی لاواز زۆر لاواز .

تێستی خودی ژمارە (8):

بە بۆچوونی خۆت ئەم کەسانەی لای خوارەوە چەند نمرە دەدەن بە کەسایەتی یەکەت:

- نزیکترین دۆستەکانت ....
- بەڕێوەبەرکەت لەسەر کار ....
- هاوەڵەکانت لەسەر کار.......
- ئەو کەسانەی کە بەر پرسیارن لێت ....
- هاوسەرەکەت ....

تێستی خودی ژمارە (9):

وەك گوێ کرێك،چەند جار خۆت لەکاتی ئەنجام دانی ئەم خووە نا پەسەندان دۆزیوەتەوە؟

سەرەتا لەو خشتەیەی بەر دەست وورد بەرەوەو دواتر نمرە بۆ خۆت دابنێ:

خووەکانی گوێگرتن هەمیشە و بەبەردەوامی زۆر جار هەندێ جار کەم جار بەهیچ جۆرێك

1. ئەڵێیت کە بابەتەکە سەرنج ڕاکێش نی یە
2. ڕەخنە لە شێوازی قسەکردنی بەرامبەر دەگری
3. یەکێك لەو شتانەی کە بەرامبەر دەیڵێت دەتجوڵێنێ
4. بەشێوەیەکی سەرەکی گوێ لە ڕاستی یەکان دەگریت.
5. ئەتەوێت هەموو شتێك بدۆزیتەوە.
6. ناڕاست گۆیانە گوێ ئەدەیت بە قسەی بەرامبەر
7. ڕێگە بە خۆت دەدەیت کە بکەویتە ژێرکاریگەری کارتێکەرە دەرەکی یەکان.
8. خۆت لادەدەیت لە بابەتە قورسەکان.
9. ڕێگە بە ووشەکاریگەرەکان دەدەیت کە مشت و مڕەکە گەرمتربکات.
10. زیندەخەون ئەبینیت.

شیکار کردنی تێستەکانی (7 – 9):

لە تێستی ژمارە (7) دا، لە نێوان سەد کەسدا تەنها (85) کەس دەبینین کەلە ئاستی مام ناوەند یاخود کەمتر خۆیان هەڵسەنگێنن. لە (5%) ی کەسەکان خۆیان بەسەرکەوتوو یاخود زۆرباش دادەنێن، وەلێ بە پێی هەڵسەنگاندن بەپێی پێوەری پلە بە پلە لە (0 تا 100) ئەوا ئاستی مام ناوند (55)ە .

وەلێ لەتێستی ژمارە (8) دا ئەوەی کە سەر سوڕهێنەرە ئەوەیە کە زۆربەی کەسەکان پێیان وایە کە باشترین نمرە لە لایەن دۆستەکانیانەوە پێیان دەدرێت گەر بەراورد بکرێت لەگەڵ کەسە کانی تردا، تەنانەت لەو ژمارەیەش زیادتر کە خۆیان دەیدەن بە خۆیان.

زۆربەی کەسەکانی تریش پێیان وابوو کە بەرپرسەکان و بەڕێوەبەرەکانیان لە سەرکار پلە یەکی بەرزتریان دەدەنێ لە چاو خۆیاندا. پێ ئەچێت ئەم بۆ چوونە لەوەوە سەرچاوە بگرێت کە ئێمە زیادتر گوێ بەو کەسانە دەدەین کەلەچاو ئێمەدا لە پلەیەکی بەرزتردان جا بەهۆی ترسەوە بێت یاخود لەبەر ڕێزگرتن.

وەلێ ئەو پلەی دۆستان و خاوەن بەرپرسەکان دەیدەن بە کەسەکان ، هەروەك ئەو پلەیە وایە کە دەیدەن بە خۆیان واتە لە نێوان (55 – 100)دا.

سەرنج ڕاکێشترین هەڵسەنگاندنەکانیش ئەو هەڵسەنگاندنەبوو کە پەیوەندی بە ژن و مێردەکانەوە هەبوو. لە قۆناغەکانی سەرەتایی هاوسەرێتی دا هاوسەرەکان چاوەڕوانی ئەوەیان کردووە لە هاوسەرەکانیان کە باشترین پلەیان بدەنێ هەر وەك ژمارەی باشترین هاوڕێ کان، بەڵام بەداخەوە هاوسەرەکان پێیان وابوو کە لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا هاوسەرەکانیان نمرەی کەمتر و کەمتریان دەدەنێ و بەبەردەوامی ئەو ڕێژەیە دێتە خوارەوە.

لە تێستی ژمارە (9) دا ڕێژەی مام ناوەندی پلەکان (62) بووە. زیادتر بە حەوت جار لەچاوی ئەو ئاستەی کە مرۆڤێکی ئاسایی دەیدات بە خۆی. ئەمەش بەو مانایە دێت کاتێك کەئێمە توانای گوێ گرتنمان وورد ئەکەینەوە بۆ بواری زۆر دیاری کراو ئەوا پلەی باشتر دەدەین بە خۆمان لەچاو ئەو کاتانەدا کە بە شێوەیەکی گشتی گوێ دەگرین.

گەر مرۆڤ لە ئاستە باشەکەیا خۆی هەڵبسەنگێنێ، ئەوا ئەبێت نمرەی زۆ باش بدات بەخۆی، هەروەها دەبێت هەڵسەنگاندنەکانی هاوڕێ و بەڕێوەبەر و دۆست و بەرپرس و هاوسەریش بەرزبێت، هەروەها هەڵسەنگاندنەکانی خووەکانی گوێ گرتنیش ووردبێت. هۆی هاتنە خوارەوەی نمرەکان دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی ئێمە زۆر کەم زانیاریمان هەیە لەسەر گوێ گرتن وەك پرۆسەیەکی فیزیۆلۆجی و عەقڵی و کاتێکی زۆر کەم تەرخان دەکەین بۆ پەرە پێدانی ئەم توانایە. لەم بەشەدا کورتەیەك لەسەر تواناکانی گوێ دەخوێننەوە و هەندێك لە کێشەکانی گوێ گرتن تاوتوێ دەکرێت باس لەسەرجەم بەشەکانی پرۆسەی گوێگرتن دەکرێت. لە کۆتایش دا بیست کلیل بۆ باشتر گوێ گرتن.دەخەینە بەر دەستتان.

تواناكانى بيستن:

گوێى تۆ هەروەك باشترين ئامێرى مۆسيقايە، لەبەر ئەوەى هەر گوێ يە كەوا لە مێشكت دەكات كە وێنەيەكى هاوشێوەى دەنگى هەر ئامێرێكت باتێ. هەروەها ئەتوانێت كە سەمفۆنيا يەكت بۆ كۆپى بكات و بە ئارەزووى خۆى دەنگى لێ لابات و دەنگى بخاتە سەرو زۆر بە ووردى بيگەيەنێت بە مێشكت. گوێ تواناى جياكارى دەنگى هەيە لەناو مليۆنەها دەنگ دا. لە نێوان تەپڵى گوێى دەرەوە و مێشكدا بەهەزارەها پێكهاتەى بەناويەكدا چوو هەيە كە سەرجەم پێكەوە يەكەيەكى تەواو پێك دەهێنێن.

بەم دوا دواييانەدا لێكۆڵينەوەيەك كرا لەسەر قەبيلەى مابانز كەلە نزيك سنوورى سودان دەژين، ئەم لێكۆڵينەوەيە زانيارى زۆر گرنگى پێ داين سەبارەت بە گوێ مان. مابانزەكان بەوە ناسراون كە لە قسەكردندا نەرمن و گوێ بەدەزگاى بيستنيان دەدەن. لێكۆڵينەوەكە ئەوەى دەرخست كە پيرەكانى ئەم قەقبيلەيە هەروەك منداڵ تواناى بيستنى زۆرباشيان هەيە. بەمانايەكى تر پيرەكانى ئەم قەبيلەيە هيچ كێشەيەكى بيستنيان نى يە. هەرەك چۆن لێكۆڵينەوەى ڕۆزنفيگ دەرى خست كە بەرو پێش چوونى تەمەن هيچ كاريگەرى يەكى نى يە لەسەر تواناى مێشك. گوێش، هەروەك تواناكانى ترمان، زۆر لەو زيادتر پێش كەوتووە كە ئێمە دەمانزانى، ئەم توانايەش گەر بەشێوەيەكى باش پەروەردە بكرێت ئەوا لەگەڵ بەرەو پێش چوونى تەمەندا ئاستەكەى نايەتە خوارەوە. بەپێى لێكۆڵينەوەكانى د. جيرد جانس و چەند كەسێكى تر، گوێ گرتن ڕۆڵێكى زۆر ئەگێرێت لە چالاككردنەوەى يادەوەرى دا و پەيوەندى دارە بە چەند شوێن گەلێكى ترەوە لە دەماخدا و بەيەكێك لە پێك هێنەرە سەرەكى يەكانى خەياڵ و داهێنان دادەنرێت. كەوابێت چۆن ئاستى گوێ گرتنمان دێتە خوارەوە و چۆن دەتوانين تواناكانمان پەرە پێ بدەين و بەشێوەيەك بەكارى بهێنين كەيادەوەريمان بەرفراوانتر بكات.

كێشەكانى وورد بوونەوە:

كێشە سەرەكى يەكانى گوێ گرتن و بيستن بريتى يە لە:

1. فيزيۆلۆجى يەكان: لە دەرەنجامى نەخۆشى يەوە، ئاستى بيستن مان دێتە خوارەوە و پێويستە هەر چۆن مامەڵە لەگەڵ ئامێرێكى مۆسيقى پێشكەوتوو دا دەكەين ئاواش مامەڵە لەگەڵ گوێ ماندا بكەين، بەكورتى يەكەى پێويستە بى پارێزين و لەيادمان نەچێت كە بەكارى بهێنين. بەڵام بەداخەوە ئێمە لە ناو كۆمەڵگاكەماندا گوێى ناوەوەمان بۆردومان دەكەين بە دەنگە دەنگ و قەرە باڵغى يەك كەلە تواناى گوێمان زۆر زيادترە، لەبەرئەوە ڕێنوێنيت دەكەين كە خۆت بەدوور بگريت لەو دەنگانەى كەلە ئامێرە گەورەكانەوە دەردەچێت وەك فرۆكە و باڵندگۆكان تائەو جێگەيەى كە بۆت ئەكرێت. بەپێى دەرەنجامەكانى ئەو لێكۆڵينەوەيەى كەلە سەر قەبيلەى مابانز كرا بۆمان دەردەكەوێت كە ئەگەر بێت و ئێمە ئاگامان لە كۆئەندامى بيستنمان بێت ئەوا هيچ كات ئاستەكەى دانابەزێت.

1. خەیاڵ ڕۆیشتن: خەیاڵ ڕۆیشتن دوو سەرچاوەی هەیە، ژینگەی دەرەکی و بیروبۆچوونە ناوەکی یەکانمان. یەکێك لەتوانا مەزنەکانی مێشکمان ئەوەیە کە ئەو دەنگانە ڕەت دەکاتەوە کە حەز بە بیستنی ناکەین، بۆ نمونە ئەو دوو عاشقەی کە پێکەوە لە ناو ئاهەنگێك دا دانیشتوون سەرەڕای دەنگە دەنگی ناو ئاهەنگەکە، تەنها گوێیان لە چرپەچرپی خۆیانە. هەروەها دایك دەتوانێت دەنگی منداڵەکەی لە نێوان دەنگە دەنگی ژمارەیەکی زۆر لە خەڵکی جیا بکاتەوە. بە کورتی دەتوانین بڵێین کە ئەم توانایە ئەتوانێت دوورمان بخاتەوە لە خۆ خەریك کردن بە دنیای دەرەکی یەوە. لەبری ئەوەی وورد بینەوە لەو شتەی کە ئازارمان دەکات، ئەتوانین وورد بینەوە لەو دەنگەی کە حەز بە بیستنی دەکەین. بەم پێ یەش مێشك دەرگای خۆی بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی دادەخات بە ڕووی ئەو دەنگانەدا کە حەز بە بیستنی ناکات. کاتێك کەلەناو قەرەباڵغی دایت هەوڵبدە بەهۆشیاری یەوە گوێ بەو دەنگانە بدەیت کە دەتەوێت گوێیان لێ بگریت، ئەبینیت کە سەرەڕای قەرەباڵغی و دەنگە دەنگ ئەتوانیت گوێ لەو مرۆڤە بگریت و گرنگی بەو باسە بدەیت کەبۆتۆ زانیای پڕ بایەخی تێ دایە، وورد بەرەوە و بزانە چۆن مێشك و جەستە خۆیان ئامادە دەکەن بۆ بیستن، هەر زۆر زووش هەست دەکەیت کە ئەتوانیت ئەو کارە بکەیت. بەهەمان ڕێگەی دوورخستنەوەی دەنگە ئەویستراوەکان، مێشکت دەتوانێت توانای بیستنی زیادتر بکات. زۆرن ئەوکەسانەی کە دەتوانن لەنێو دەنگە دەنگ و قە ڕەباڵغی دا خەویان لێ بکەوێت. لەهەمان کاتدا گەر دەنگێکی ناسك، یاخود دەنگی خۆشەویستەکەیان بچرپێنێ بەگوێیاندا یەکسەر خەبەریان ئەبێتەوە. لەبەر هەستکردنمان بەگرنگی ئەم توانایە، ڕێنوێیت دەکەم کە توانای بیستنت باش بکەیت لەبەر ئەوەی تا زیادتر بەکاری بهێنیت، زیادتر دەتوانیت سوودی لێوەربگریت. ئەتوانیت بەم کارە هەڵسیت بەوەی کە بڕیار بەیت تەنها گوێ لە هەندێك دەنگی دیاری کراو بگریت. گەر لە شەقامێکی قەرەباڵغدا بوویت سەرەتا هەوڵ بدە کە تەنها گوێ لە دەنگی پێ کان بگریت، دواتر دەنگی خەڵکەکە، دواتر دەنگی خوێندنی باڵندە، دواتر دەنگی چەند ئۆتۆمبیلێکی دیاری کراو. بەڵام کاتێك کەلەماڵەوە دەبیت هەوڵ بدە بە جیاجیا گوێ لە دەنگەکان بگریت: دەنگی ئاو، دەنگی با، دەنگی ئامێرە کارەباییەکان، وهتد.... باشترین شت بۆ ئەوەی کەلە کاتی گوێ گرتن دا خەیاڵمان نە ڕوات ئەوەیە کە حاڵەتەکانی گوێ گرتن/ فێربوون ڕێکبخەیت بۆ ئەوەی توانای تێ گەیشتن و هێنانەوەی زانیاری یەکان بەربڵاوبێت تا ئەو پەڕی سنوورەکانی (بەسەر بەشی تایبەت بە هێنانەوەی زانیاری دا بچۆرەوە). گەر ئەم کارەت کرد، مێشکت ڕوو لەوە ئەکات کە ووردبێتەوە لەکاتی گوێ گرتن دا و گوم نابێت بەهۆی لاوازی هێنانەوە و وورياییەوە. سەرجەم ئەم گرفتانە پەیوەست دەبن بە گرفتێکی تری گوێ گرتنەوە کە ئەویش گرفتی:

2. بێزاربوون: دیاردەکانی بێزار بوون ئەو کاتانە دەر دەکەوێت کە هەست بکەیت ناچارین گوێ لە شتێك بگرین کە سەرنجمان ڕاناکێشێت. لەم کاتانەدا زەینمان پەرتەوازە دەبێت و ئاگای لەو شتانە نابێت کە دەوترێت. هاوکات لەگەڵ ئەگەرەکانی بەجێ هێشتنی شوێنەکە، یاخود گرنگی پێ دانێکی درۆینانە، تەکنیکێکی تر هەیە کە دەتوانرێت بەکار بهێنرێت ئەویش ئەوەیە کە ڕۆڵی کەسێکی ڕەخنە گر ببینییت. لەکاتی گوێ گرتن لە بابەتێکی گرنگ و جێگەی بایەخ، ئەچیتە پێشەوە و زۆر بەووردی گوێ ئەگریت، ئەم شێوە دانیشتنە زۆر بەکە ڵکی ئەو کاتانە دێت کە تۆ ناکۆکیت لەگەڵ بۆ چوونی قسەکەرەکە داو ئەتەوێت مشت و مڕی لەگەڵدا بکەیت. کەواتە لەکاتی گوێگرتن لە شتێکی بێزار کەر هەر هەمان شێوە دانیشتن

دابنیشه. به وردی یەوە گوێ بگرە بۆ ئەوەی بتوانیت بەشێوەیەکی دروست کارانە و بەبەرفراوانی ڕەخنەیەك ئامادە بکەیت بۆ ئەو شتەی کە دەی بیستیت. گەر بتوانیت ئەم کارە بکەیت مێشکت ئەتوانێت زانیاری لەو شتانە وەربگرێت کە گوێی لێ ئەگریت.

3. لەبیرچوونەوە: لەبیرچوونەوە بۆی هەیە ببێتە مایەی تەریقبوونەوەمان بە تایبەت لەو کاتەدا کە قسەی ئەو دی مان لەبیر بچێتەوە و دوبێتە مایەی کات بەفیڕۆ دانی خۆت و ئەو کەسەش کە قسەت بۆ دەکات. لەتەنیشت گوێ دان بە دەزگای بیستن و زاڵ بوون بەسەر خەیاڵ ڕۆیشتن دا کەلە دەرەنجامی ژینگەوە دروست دەبێت و لەخۆگرتنی تەکنیکی کەسی ڕەخنەگر ئەتوانێت پاڵنەرەێکی باش بێت بیستن بەتایبەت ئەگەر ئەو کلیلانە هەڵبژێریت کە تواناکانی بیستن باشتر دەکات. جوڵاندن و دروست کردنی پاڵنەری خۆیی، پەیوەندیەکی زۆر نزیکی هە یە بە توانای وویست و دیاری کردنی ئامانجەوە و هەردوکیشیان ڕەوشێکیشن کە ئەزموونەکان سوود مەندیانی سەلماندووە بۆ باشتر کردنی تواناکانی مێشك.

جوڵاندن وپاڵ نان بە خوودەوە بۆ گوێ گرتن دەتوانێت لە دروست کردنی چەند ڕهێنانێکی گوێ گرتنەوە دەست پێ بکات کە تایبەتە بە خۆت بەشێوەیەك کە سەرەتا دەست دەکەیت بە گوێ گرتنێکی چالاکانە لەو شتانەی کە لە دەوروبەرتن: لەکاتی کار کردن، لەکاتی سەفەرکردن، لەکاتی مشت و مڕو ئاهەنگەکان و بوون لە لەلادێ دا، لەکاتی خۆ ئامادەکردن بۆ نوستن، هەستە بە ئەنجام دانی تێست کردنی خود بۆ زانینی جیاوازی لەنێوان دەنگەکان و خوێندنی باڵدارە جیاوازەکاندا هەروەها ئاستی دەنگە دەنگ لەسەر کارو لەماڵەوە لە کاتی جیاوازەکانی ڕۆژدا. هەڵبژاردنی کلیلەکانیش پشت دەبەستێت بەو ڕاستی یەی کە مێشکت زانیارییەکان وەك خشتەو دێڕو ڕستە ناهێنێتەوەیاد بەڵکو بە شێوەی گرێ دانی کلیلەووشەکان بە وێنەوە دەی هێنێتەوە (سەیری بەشی شەشەم بکە سەبارەت بە یاداشت هەڵگرتن و نەسینی خێرا). بۆئەوەی بێتەوە یادت کەچی ووتراوە هەوڵ مەدە کەلە ڕستەکان وورد بیتەوە بەڵکو لەو ڕەگەزانە ووردبەرەوە کە کلیل و کرۆکی باسەکەن. هەوڵبدە کە شێوەیەك بدۆزیتەوە بۆ گرێ دانی ئەو ڕەگەزانە لەناو مێشکت دا بەشێوەیەك کە وێنای نەخشەیەکی گشتی بیرۆکەکان بکە یت لەکاتی قسەکردن دا. ئەو ڕەگەزانەی کە وەك کلیل بۆهێنانەوەی زانیارییەکان بەکاردێت نەوەك تەنها زۆر بەسوودە، بەڵکو توانای تێ گەیشتنت زیادتر ئەکات بۆ ئەو شتانەی کە دەی بیستی و پرسیاری زیرەکانەو تێ بینی گونجاوت پێ دەبەخشێت.

4. دەنگە نارِوونەکان: کێشە لە گوێ گرتن دا لەوکاتەوە دەستی پێ دەکات کاتێك کە هەوڵ دەدەیت بکەویتە دوای ئەو شتەی کە بەرامبەر دەیڵێت لەبەر ئەوەی زۆرکات خەڵکی لەکاتی گوێ گرتن دا ڕەگەزە سەرەکی یەکانی ووتار یاخود قسەکەیان لەبیردەچێتەوە، کەسەکەش حەز ناکات بە قسەکەر بڵێت کە ناتوانێت بەباشی گوێی لە قسەکانی بێت. بەو پێ یەش کە ئامانجی قسەکەر بەشێوەیەکی گشتی گواستنەوەی زانیاری یە بۆ ئەوانی دی، لەبەر ئەوە سوپاس گوزار ئەبێت کاتێك کە بەڕێزەوە ئاگادار ئەکرێتەوە کە ئەوانی دی ناتوانن بەباشی گوێ بیستی قسەکانی ببن.

چەند نمونەیەك لەسەر پرۆسە جیاوازەکانی بیستن:

لێرە بەدواوە بۆت دەردەکەوێت کە بیستن تەنها یەك ڕووداو نی یە، بەڵکو پرۆسەیەکی بەردەوامە و دەتوانرێت دابەشبکرێت بەسەر چەند هەنگاوێکدا هەروەك لای خوارەوە:

1) کۆکردنەوە: مەبەست لە کۆکرنەوە، توانای فیزیۆلۆجی گوێ و مێشکە بۆ لەخۆ گرتنی دەنگەکانی دەوروبەر. ئەگەر لەم بوارەدا هیچ گومانێکت هەبوو زوو هەوڵ بدە پشکنینێکی گشتی بۆخۆت بکەیت تەنانەت گەر زانیشت توانای گوێت هیچ ئیرادێکی نی یە. ئەویش لەلای پسپۆڕێکی گوێ. لەبەر ئەوەی پێ ئەچێت کە بتوانێت لەسەر باشترکردنی تواناکانی گوێت هەندێك زانیاری بە کەڵکت بداتێ.

2) ناسین: مەبەست لە ناسینی توانای مێشکە لە شیکار کردن و جیاکاری لە هێماکاندا، بۆ نمونە ناسینەوەی دەنگەکانی وەك: ووشەیە، جریوەی چۆلەکە، یاخود دەنگی ماشێن و تاکۆتایی. ئەم بەشە لە پرۆسەی گوێ گرتن لەساڵەکانی سەرەتایی ژیاندا گەشە دەکات. بەڵام لەوانەشە لە دواتردا ڕابوەستێت لەبەر ئەوەی زۆربەمان مەیلمانە کە مێشکمان دابخەین لەبەرامبەر وەرگرتنی زۆربەی دەنگەکاندا. باشتر وایە کە پارێزگاری لەم توانایە بکەین و ڕاهێنان بکەین لەسەر ئەوەی گوێ لە دەنگە جیاوازەکان بگرین و جیایان بکەینەوە هەروەك چۆن توانامان هەیە لە پەرەپێدانی تواناکانمان لەبواری تیۆری دا (ئەم باسە کە بەشی چوارەمدا لەسەری دواوین).

3) وەرگرتن: مەبەست لە توانای وەرگرتنی مێشکە بۆ شیکار کردنی ئەو زانیارییانەی کەپێی دەگات.

4) تێ گەیشتن: مەبەست لە توانای مێشکە کاتێك کە زانیاری یەکانی کۆکردۆتەوە و وەری گرتووە، دواتر گرێی داوەتەوە بە کۆی ئەو زانیارییانەی هەی بووە. گوێ گرێ باش بەردەوام لە هەوڵی چالاککردنی ئەم توانایەی خۆیەتی.

5) پاشەکەوتکردن: مەبەست لە توانای مێشکە لە ئەمبار کردنی ئەو زانیارییانەی کە بیستوویەتی، لەم کارەش دا ئەتوانرێت سود لە توانای تێ گەیشتن وەر بگرێت بەتایبەت لەوجێگەیەدا کە پەیوەندی بە ڕێکخستن و دووبارە ڕێکخستنەوەی بیرۆکەکانەوە هەیە لە کاتی خستنە ڕوویان دا. گەر بگەڕێیتەوە بۆ نەخشەی مێشك لە بەشی یەکەمدا، چەند نمونەیەك لەسەر ئەم تەکنیکیانەی کە باسمان لێوە کرد دەکەوێتەوە بەرچاوتان، هەروەها هەست بە کاریگەری یەکانیشی دەکەین لە کاتی هێنانەوەی زانیاری دا.

6) هێنانەوەیاد: مەبەست لە توانای مێشکە لە هێنانەوەی ئەو زانیارییانەی کە پاشەکەوت کراوە هەروەك پێشتر لە پاشەکەوت کردندا باس کرا، ئەتوانیت ئەم توانایە لە خۆتدا گەشە پێ بدەیت ئەویش بە ڕێکخستنی کات و تەکنیکەکانی یادەوەری و دروست کردنی بنەمایەك بۆ ئەو بیرۆکانەی کەلەکاتی گوێ گرتن دا ئەی بیستیت. هەروەك چۆن لەبەشی پێشووتردا باسی لێوە کرا.

7) گرێ دان: ئەمە دوا هەنگاوە لە پرۆسەی گوێ گرتن دا، واتە دوای ئەوەی کە پرۆسە ی گوێ گرتن خولەکەی خۆی تەواو دەکات، مێشك ئەو زانیارییانە بەکار دەهێنێتەوە کە گوێی

لێ بووە بۆ ئەوەی پەیوەندی دروست بکات لەگەڵ ئەوانی دی دا، ئەو پەیوەندی یەش لە ڕێگە ی چوار خاڵەوە دەبێت:

1. قسە کردن.

2. نوستن.

3. نمایش کردنی بیرۆکەکان.

4. بیرکردنەوە.

کاتێك کە دەبییت بە بیسەرێکی باش و پەرە بە توانا هەمە چەشنەکانی خۆت دەدەیت، دەبیتە خاوەن دیدێکی وورد و توانایەکی تایبەت لە خستنە ڕووی زانیارییاکاندا لەبەر ئەوەی لە تواناتدا دەبێت کە ڕەوشێکی پەیوەندی دروستکردن بەکار بهێنێت کەلە ڕێیەوە ئەوانی دی زۆر چالاکانە دەتوانن گوێبیستی قسەکانت ببن و لەدواجاردا کەشێکی وەها هاوبەش دروست ببێت کە بوار بۆ بەشداری کردنی هەمووان بڕەخسێنێ بۆ ئەوەی هەموان بتوانن لەیەکدی بگەن و پەیوەندی بەردەوام دروست بێت لە نێوانیاندا. بۆ ئەوەی بتوانیت سەرجەم بەشەکانی پرۆسەی گوێ گرتن گەشە پێ بدەیت، پەرە بە کلیلە چالاکەکانی گوێ گرتن بدە کە بریتی یە لە:

بیست کلیل بۆ گەشە پێ دان گوێ گرتنی چالاك:

1. پارێزگاری لە تەندروستی گوێت بکەو بەردەوام چێکی بکە. کەسانی شارەزا لەم بوارەدا دەتوانن یارمەتیت بدەن.

2. بەوپەڕی هۆشیارییەوە گوێ کانت لەسەر "گوێ گرتنی شیکاریی" ڕابهێنە.

3. پارێزگاری لە تەندروستیت بکە هەروەك ئەو پەندەی کە ئەڵێت : (هۆشی تەندروست لە جەستەی تەندروست دایە). گەر وەرزش بکەیت و جەستەت لە حاڵەتی گونجاودا ڕابگریت، سەرجەم هەستیارەکان بە (گوێ) شەوە باشتر کارەکانی خۆیان ئەنجام دەدەن.

4. هەڵ پەرستانە گوێ بگرە کاتێك کە ناچاریت گوێ بگریت، کاتێکیش کە بێزار بوویت لە گوێ گرتن، هەمیشە لە خۆت بپرسە: چۆن ئەتوانم سوود لەم گفت و گۆیە وەربگرم؟ هەروەها یەکسەر قسەکردنەکە پشت گوێ مەخە لەبەر ئەوەی زۆر جار سوود لە جێگەیەکەوە دێت کە ئێمە هەر بۆی ناچین.

5. مەودای گوێ گرتن درێژتر بکەرەوە: زۆر جار ئەوترێ کە تا مرۆڤ ژیر تر بێت، قسەکردنی کەم دەبێتەوە و گوێ گرتنی زیادتر ئەبێت. هەوڵ بدە خۆت بە دوور بگریت لە بڕیاردان تا ئەو کاتەی کە بەرامبەرەکەت لە قسەکەی دەبێتەوە و تۆش بە تەواوەتی لە مەبەستەکەی دەگەیت. تا تەواوی وێنەی ووتەی بەرامبەرەکەت لەلا دروست نەبێت. بڕیار مەدە بەسەری دا.

6. گەشبینانە گوێ بگرە: گەر هاتوو بە بڕوا و ئامادەیی زەینی یەوە گوێ بگریت، ئەگەرەکانی سوود وەرگرتنت زۆتر دەبێت و پرۆسەی گوێ گرتنیش دەبێتە پرۆسەیەکی چێژهێن.

7. ململانێی مێشکت بکە: ئەتوانیت مێشکت بجولێنیت و ئاستی توانای بیستن و فێربوونت زیاد بکەیت لە ڕێی کارکردن لەسەر بابەتگەلێکی ئاست بەرزەوە. هەوڵ بدە بەرگری نەکەیت لەبەرامبەر گرانی بابەتەکەدا بەڵکو بەو پەڕی خرۆشانەوە ململانێ بکە.

8. بەردەوام هەوڵبدە بە وورياييەوە گوێ بگريت: بڕيارێك بدە کە گوێ َگرتن ببێت بە يەکێك لە تواناکی کەسايەتيت، لە کاتی گوێ گرتنيش دا هەوڵ بدە کە لە ڕووی جەستەيی و مێشکەوە ئامادەيی وەرگريت نەوەك تەنها خۆت واپيشان بدەيت کە گوێ ئەگريت.

9. هاوکات هەستيارەکانت بەکار بهێنە: واتە لە ڕێی توانای ميشکتەوە سەرجەم هەستيارەکانت بخەرەکار. هەوڵبدە لە کاتی گوێ گرتن دا هەستيارەکانی تريشت بەشداری پێ بکەيت بە تايبەت هەستياری بينين. لەبەر ئەوەی تا هەستيارەکانت زيادتر گرێ بدەيت بە يەکەوە، باشتر دەتوانيت ئاستی بيستن، تێگەيشتن، ووردبوونەوەت بەرزتر بکەيتەوە. (س) ی ڕووسی کە خاوەن يادەوەری يەکی کامڵ بوو دەڵێت لە کاتی گوێ گرتنم دا سەرجەم هەستيارەکانم بە تەواوەتی و بە هاوئاهەنگی لەگەڵ يەکتردا کار دەکەن.

10. مێشکت بکەرەوە: هەوڵبدە کە لێکدانەوەيەکی بابەتيانە بکەيەت بۆ ئەو ووشە وروژێنەرانەی کە بەرامبەرەکەت بەکاری ئەهێنێت و لە بۆچوونەکاشی بگە تەنانەت گەر لەگە ڵ قسەکانيدا نەبوويت. بيری خۆت بخەرەوە کە ئەوەی تۆ ئەبيستيت تەنها بۆ چوونە .

11. خێرايی مێشکت بەکار بهێنە: خێرايی مێشك لەبير کردنەوەدا لەنێوان (4) تا (10) ئەوەندەی خێرايی قسەکردنە. لەبەر ئەوە توانا زيادەکانی مێشکت لە کاتی گوێ گرتندا بەکار بهێنە بۆئەوەی بتوانيت پێش بينی، ڕێکخستن، کورتەی گفتۆگۆکەی بەرامبەرت لەبەر دەستا بێت و بەراوردی بکەيت لەگەڵ بۆچوونەکانی تردا و پەی بە مانای ناواخنی باسەکە ببەيت و زمانی جەستەيی کەسەکە لێك بدەيتەوە....هتد. لەبری ئەوەی کاتی خۆت بە زيندەخەونەوە بەسەر بەريت و وورد بوونەوەت لەدەست بدەيت، ئەتوانێت ئەم توانايە زۆر بەباشی پەرەپێ بدەيت بە تايبەت لەگەڵ ئەو قسەکەرانەدا کە خاون.

12. بڕيار لەسە ناوەڕۆك بدە نەوەك لەسەر شێوازی قسەکردن: لەکاتی گوێ گرتن دا هەوڵبدە نەکەويتە داوی گرێی خۆبە گەورەزانی يەوە کاتێك کە لاوازييەکت بەدی کرد لە قسە ی بەرامبەر دا. هەوڵبدە لە ناوەڕۆکی باسەکە ووردبيتەوە.

13. گوێ لە بيرۆکەکان بگرە: مێشك ئەتوانێت بە ئاستێکی بەرزتر کاربکات گەر توانی بە شێوەيەکی گشتی زاڵ بێت بەسەر بابەتەکەدا. لەبەر ئەوە گوێ لە کرۆکی باسەکە بگرە نەوەك هەر بيرۆکەيەك بەجيا. گەر بتوانيت ئەم کارە بکەيت ڕاستی يەکان پێکەوە گرێ ئەدەيت بەو بنەمايانەی کە مێشکت دروستی دەکات لە کاتی گوێ گرتن دا.

14. لەسەر بنەمای نەخشەسازی مێشك یاداشت بنوسە: گەر لەسەر بنەمای نەخشەسازی مێشك یاداشت بنوسیت پشت بە شێوازی ئاسۆیی و ستوونی نەبەستیت لە یاداشت نوسیندا، مێشکت دەتوانێت زانیارییەکان بەباشی بهێنێتەوەیاد و توانای تێ گەیشتن و پاشەکەوتکردنی زانیارییەکانی زۆر زیادتر دەبێت. چونکە بەم شێوەیە هەردوولای ڕاست و چەپی مێشك بەشداری دەکات لە پرۆسەکەدا و ڕۆڵی دەبێت بۆ باشتر کردنی بیستن بە شێوەیەکی گشتی .

15. گوێ بە سەرچاوەکانی پەرتەوازەکردنی سەرنجتان مەدەن: دان بەو ڕاستی یە دا بنێ کە سەرچاوەکانی پەرتەوازەکردنی سەرنجتان بوونیان هەیە و ئەوەش بهێنەرەوە یادی خۆت کە مێشکت دەتوانێت هەر شتێك لاببات گەر نەیەوێت گوێی لێ بگرێت. هەمیشە پوزەتیڤانە لە قسەکردنەکان ووردبەرەوە.

16. پشووبدە: تا بۆت ئەکرێت لە نێوان (30) تا (60) خولەك دا پشووبدە، ئەم پشووە دەرفەت بە مێشکت ئەدات کە بەپرۆسەی کارلێك کردن هەڵسێت ، هەروەها بڕێکی زۆر لە کاتەکانی یەکەمین و تازەگەری یت پێ دەبەخشێت هەروەك چۆن لەبەشی دووەمدا ئاماژەی پێ درا.

17. خەیاڵت بەکاربهێنە: سەرەتا وادێتە پێش چاو کە پرۆسەی بیستن تەنها پەیوەندی بەبەشی لای چەپی مێشکەوە هەیە، بەڵام لە ڕاستی دا ئەم پرۆسەیە سەرتاپای مێشك دەگرێتەوە، لەبەر ئەوە هەوڵبدە لەکاتی گویَ‌گرتن لە ووشەکان وێنەی زەینی دروست بکەیت لەمەڕ ئەو بیرۆکانەی کە دێتە ناو مێشکەوە.

18. لە کاتی گوێ گرتن دا خۆت بگرە و جێگیر بە: پەرە بە حاڵەتی جێگیر و وورییایی بدە لەکاتی گوێ گرتن دا، ، لەبەر ئەوەی گەر لەکاتی گوێ گرتن دا شل و خاو بیتەوە، توانای بیستنت لەناو دەچێت. "هەمان حاڵەت لەلای گیاندارەکانیش بەرچاو دەکەوێت".

19. هەمیشە ئەوەت لە یاد بێت کە تۆ دەتوانیت لەگەڵ گەشە کردنی تەمەندا توانای بیستنت گەشە پێ بدەیت گەر هاتوو لە دۆخێکی زەینی پوزەتیڤانەدا پەروەردەی بکەیت.

20. ڕاهێنان بکە لەسەر گفتوگۆکردن: گەر ڕاهێنان بکەیت لەسەر گفتوگۆکردن دەتوانیت تواناکانی گوێ گرتنیشت گەشە پێ بدەیت. مرۆڤ (50%) تا (80%) ی کاتەکانی بەئاگابوونی لە پەیوەندی کردن دا بەسەر ئەبات. هەروەها (45%) کاتەکانی لەگوێ گرتندا بەسەر ئەبات، ئەم ڕێژەیە لەلای خوێندکارەکان بەرز دەبێتەوە تا (60%) و (70%) ش. لە دنیای کاریش دا گوێگرتن بە یەکێك لە سێ تواناکەی کاری کارگێری دادەنرێت.

سەرەرأِی ئەو شتانەی کە باسیان لێوە کرا، ئێستاشی لەگەڵ دا بێت، لە خوێندندا، وەك یەکێك لە تواناکان کەمترین بایەخ بە گوێ گرتن دەدرێت هەروەك چۆن لەم خشتەیەدا دیارە:

گوێ گرتن قسەکردن خوێندنەوە

نوسین

وەرگیراو چوارەمین	یەکەمین	دووهەمین	سێ هەمین
بەکارهاتوو (16%)	زیادتر(45%) کەمترین(9%)	دواتر(30%)	دوای ئەوە
فێربوون زیادترین	کەمترین	کەمێك زیادتر	زیادتر

گوێ و هەستیارەکانی دیکە:

لێکۆڵینەوەکان دەریان خستووە کە هەستیارەکانمان چەندە پەیوەندییان بەیەکەوە هەیە. بەڵام ئەو بۆ چوونەی کە ئەڵێت کەلە دەست دانی هەستیارێك دەبێتە مایەی ئەوەی کە هەستیارێکی ترمان بەهێزتر بێت ئەوە هێشتا جێگەی پرسیارە. بەڵام وەك دیارە کە لە دەست دانی هەستیارێکمان دەبێتە هۆی ئەوەی کە پەرە بە هەستیارەکانی ترمان بدەین تا ئەوپەڕی مەوداکانی. بەڵام تا ئێمە هەستیاری زیادترمان هەبێت، توانامان زیادتر دەبێت.

لەلای لەبەرکەرە مەزنەکانیش توانای هەستیارەکان دەردەکەوێت لە یارمەتی دانی یەکتردا هەروەك (س) ی ڕووسی کەلە ووتەکانی دا لەگەڵ دەروونناسی ئەلکسەندەر لوریان جەخت لەسەر ئەوە دەکاتەوە و دەڵێت: کاتێك کەلە ڕێی هەستیارێکەوە هەستی بەشتێك کردووە، هەستیارەکانی تریش بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی پەیوەست بوون بە پرۆسەکەوە بەو پێ یەش هەستێکی تەواوەتی بەشتەکان کردوە و بۆتە هۆی ئەوەی کاری یادهێنانەوە ئاسانتر بێت.

گوێ بەیەکێك لە هەستیارە پڕ بایەخەکان دادەنرێت بەڵام هەروەك هەستیاری "بۆن" بۆ ماوە یەکی زۆر پشت گوێ خراوە و خراپ بەکار هێنراوە. هەر کە دەستیشت کرد بە پەروەردە کردنی هەست بەگەشە کردن و هەڵکشانی دەکەیت. تەنها ئەو کاتەشە کە هەست ناکەیت کە ووشەکان لە گوێ یەکەوە دەچنە ژورێ و لە گوێ کەی ترەوە دەچنەوە دەرەوە بەڵکو لە مێشك دا دەمێننێننەوە.

بەكارهێنان و پارێزگاری كردنی چاو

كاتێك كە بیردەكەینەوە لە چلۆنایەتی ئەو زیندە خەونانەی هونەرمەندە مەزنەكانی جیاكردۆتەوە، یاخود بیر لەو هەماهەنگی یە ئەكەینەوە كە لەنێوان چاو و دەستی پاڵەوانەكانی تێنس داهەیە، وورده وورده هەست بەو توانا مەزنەی چاو دەكەین. ئێمە لەم بەشەدا باس لە توانا مەزنەكانی چاو دەكەین و لەلایەكی تریشەوە لەسەر ئەم پرسیار گەلەی كە (چۆن ئەبینی) و (كوێ ئەبینی) و (ئایا هەمان ئەو شتەی كە ئەوانی دی ئەی بینین تۆش ئەی بینی) كار دەكە ین. هەروەها لەم بەشەدا هەندێك ڕاهێنان و یاری ئەخەینە ڕوو بۆ ئەوەی یارمەتیت بدات بۆ زانینی چۆنیەتی كاركردنی چاوت لەكاتی سەیركردنی شتێكی جوڵاودا یاخود لەكاتی سە یركردنی شتێكی جێگیردا. هەروەها ئەم بەشە لەپەیوەندی نێوان خەون و سۆز و تەندروستی هەستیارەكانی دیكە و یادەوەری دەكۆڵێتەوە. دواتر هەندێك ڕێنمایت پێشكەش دەكات كە بەسوودە بۆ پەرەپێدانی تێبینی یە شیكارییەكانت و بەرفراوان كردنی توانای بینین و بەكار هێنانی خەیاڵ بۆئەوەی مرۆڤ بەڕوونی توانای بینینی هەبێت. دوابەشیش تەرخانە بۆ ڕاهێنان كردن لەسەر چۆنیەتی پارێزگاری كردن لە چاو.

كورتەی كلیلە ووشەكان:

- ڕاستی یە سەرسام هێنەكان.
- چۆن و كەی؟
- جوڵەی چاو، جوڵەی تۆ.
- هەستەكان و تەندروستی و یادوەری.
- یاداشتی شیكارییەنە و زەندەخەون.

- پارێزگاری کردن لە چاو.

چەند ڕاستی یەکی سەرسام هێن سەبارەت بە چاوت:

چاویشت بەرجەستەکەری کارێکی ناوازەی تری ئەندازیاری بایۆلۆجی یە. لە کۆتایی هەریەك لە چاوەکاندا، جێگەیەك هەیە بە ئەندازەی نینۆکی پەنجە کە (150) ملیۆن وەرگری سەربەخۆیی ڕووناکی تێدایە. ئەم وەرگرانە دەتوانن کە چارەسەری ملیۆنەها فۆتۆن (بەشی بچوك بچوك لە ڕووناکی و گەرمی) بکەن لە چرکەیەکدا. لەمەڕ مێشك و هەستیارەکانی دیکە زانیاری زیادتر لەبەر دەست دایە کە گشتیان ئاسانکاری کاری دەکەن لەتێگەیشتنی پڕۆسەی بینین و پەرەپێدانی.

پڕۆسەی بینین لەبەشی دواوەی مێشکدا ڕوو دەدات:

یەکێك لە جیاوازییەکان ئەوەیە کە ئێمە لەبەشی دواوەی مێشکماندا توانای بینین مان هەیە. لەبەشی دواوەی مێشکدا جێگەیەك هەیە کە کار لەسەر سەرجەم ئەو زانیاری یانە دەکات کە چاو بۆی دەنێرێت لە ڕێگەی دەمارەکانی چاوەوە. ئالێرەوەیە کە مەترسی لێ دانی سەرلە پشتەوە زیادتر ڕوون دەبێتەوە لەبەر ئەوەی ئەم لێ دانە ئەگەری ئەوەی هەیە کە کوێری یەکی کت و پڕ و بەردەوام دروست بکات.

قەبارەی بیلبیلەی چاو:

هەر لە کۆنەوە پەیمان بەوە بردووە کە قەبارەی بیلبیلە بە پێی چڕی ڕووناکی و نزیکییەکەی دەگۆڕێت. لەبەر ئەوە تا ئەو ڕووناکییەی کەبەر چاو دەکەوێت زیادتر و نزیکتر بێت ، قەبارە ی بیلبیلە بچوکتر ئەبێتەوە. هەروەها زانا ڕۆژ ئاواییەکان لەم دوا دواییانەدا پەییان بەوە بردووە کە بەپێی هەستەکان قەبارەی بلبیلە گۆڕانکاری بەسەردا دێت. بۆنمونە ئەگەر چاو دیمەنێك ببینێت کە جێگەی بایەخبێت بۆ مرۆڤ (بۆنمونە کەسێك لە ڕەگەزەکەی تر) یەکسەر قەبارەی بلبیلە گەورە دەبێت. ئەم گۆڕانانەن بچوکن بەڵام بە وورد بوونەوە هەستی پێ ئەکرێت. سەودا چیانی کچانی سۆزانی لە چین زۆر لە مێژەوە هەستیان بەم ڕاستی یە کردبوو بەوەی کە دوای ئەوەی کاڵاکەی خۆیان نمایش دەکرد لە چاووی مشتەرییەکانیان دەڕوانی و چاوەڕوانی گەورە بوونی گلێنەی چاویان دەبوون. هەر کە هەستیان بە گەورەبوونی گلێنەی چاویان بکردایە یەکسەر نرخی گونجاویان داوا دەکرد.

ئایا ئەتوانیت هەمان ئەو شتەی کەئەوانی دەیبینن تۆش ببینی؟

ئەم پرسیارە زۆر لە بیریارانی توشی سەرسوڕمان کردووە، ئایا مرۆڤ هەمان ئەو شتە دەبینیت کە ئەوانی دی دەیبینن؟ ئەگەر من ڕەنگێك ببینم و ناوی لێ بنێم (سوور)، کەسێکی تریش هەمان ڕەنگ ببینێت و هاو ڕابێت لەگەڵ من کە ئەو ڕەگە سوورە، ئایا ئەمە ئەوە ئەگە یەنێت کە ئێمە هەمان شت ئەبینین؟ هەردوکمان ڕاهێنراوین کە لەرەلەکانی ئەو ڕوناکی یە بە سوور ناوبەرین، بەڵام ئەوە نازانین کە ئایا ئەو لەرە لەرە هەمان وێنەی ناوەکی دروست دەکات لەناو مرۆڤەکاندا.

کاتێك کە ئێمە لە حاڵەتی دەروونی جیاوازدا دەژین، بەشێوەیەکی جیاوازیش هەست بەشتەکان دەکەین، بۆ نمونە کەسە عاشقەکان هەموو شتێك لەودیو چاویلە وەنەوشەی یە کانیانەوە دەبینن، لە کاتێکا کە کەسێکی دڵتەنگ هەموو شتەکان بەڕەشی دەبینێت.

تێستی خودی ژمارە (10) جوڵەی چاوەکانت:

بەر لەوەی بەردەوام بیت لەسەر خوێندنەوەی هەڵسە بەم ڕاهێنانە بچوکە: بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ سەیری بەردەمت بکەو وابهێنە پێش چاوت کە کتێبێك بەرز کراوەتەوە و لەبەردەمت دایە بۆ ئامادەیە بۆ خوێنیتەوە، مەودای ئەم کتێبە یەك پێ لە چاوەوە دوورە. لەڕێگە ی نیشانەکردن بە پەنجەت هەوڵبدە کە خێرایی چاوت بخەملێنی لەکاتی خوێندنەوەدا، ئەم ڕاهێنانە ئێستا ئەنجام بدە.

زۆربەی خەڵکی پەنجەکانیان بەشێوەیەکی ڕێك خراو و نەرم دەجوڵێنن و لەسەری دێڕەوە دەست پێ دەکەن و دوای ئەوەی کە دەگەنە کۆتایی دووبارە پەنجە دەگەڕێتەوە سەرەتای دێری خوارتر و دەست پێ دەکاتەوە، دروست هەر وەك ئامێری تایپ کردن. چاو ئەتوانێت تەرکیز بخاتە سەر شتێك ئەگەر لە نێوان چاو و ئەو شتەیا و پەیوەندییەك هەبێت، بۆنمونە ئەگەر ئەو شتە جێگیر بوو، چاویش ئەبێت جێگیر بێت، ئەگەریش جوڵاو بوو، چاویش لەگەڵی دا دەجوڵی.

تێستی خودی ژمارە (11):

بۆ ڕوونکردنەوەی ئەم پەیوەندییە هەوڵ بدە ئەم ڕاهێنانە بکەیت: سەرەتا لە نوکی پەنجەت وورد بەرەوە و بەلە بەرچاوگرتنی حاڵەتی چاوەکانت، نوکی پەنجەکەت بەخێرایی بەهەر چوارلادا بجوڵێنە، لەوکاتانەدا لە حاڵەتی هەردوو چاوت وورد بەرەوە کە چاودێری پەنجە جوڵاوەکەت دەکات. لەوانەیە هەستت کردبێت کە کاتێك پەنجەت بێ جوڵەیە چاوەکانیشت بێ جوڵەن، کاتێکیش کە پەنجەت ئەجوڵێنی چاویش دەجوڵێ و بە بەردەوامی دوای سەری پەنجەت دەکەوێت.

تێستی خودی ژمارە(12):

ئێستا هەوڵبدە هەڵسیت بە ڕاهێنێکی تر، هەردوو دەستت بخەرە ئەم لاولای سەرت دواتر بە نەرمی بیانجوڵێنە لەبەرامبەر دەم و چاوت دا بەشێوەیەك کە هەردوو دەستت وێنەی (خاچێك) دروست بکەن و دواتر زۆر بە نەرمی بیانبەرەوە شوێنی خۆی لە جوڵەی چاوەکان و کاریان وورد بەرەوە لەکاتی ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانە.

لەوانەیە بۆت دەرکەوتبێت کە ناتوانیت لەیەك کاتدا سەیری هەردوو دەستەکە بکەیت. بەڵام ئەو جیایە کە ئەگەر لەو کەسە دەگمەنانە بێت کە بتوانیت هەر چاوێکت بە جیا بجوڵێنیت. ئەم ڕاهێنانە ئەوە دەردەخات کە بۆ ئەوەی چاوەکانتان توانای بینینی هەبێت ئەوا پێویستی بە وورد بوونەوە هەیە، دروست هەر وەك چۆن کامێرا پێویستی بە جێگیر کردنە لەسەر وێنە. بۆنمونە ئەگەر بمانەوێت وێنەی ئۆتۆمبیلێکی جوڵاو بگرین پێویستە کە کامێراکە لەگەڵ ئۆتۆمبێلەکەدا بجوڵێت. لەم حاڵەتەدا وێنەی ئۆتۆمبیلەکە جوان دەردەچێت لە کاتێکا پشتی ئۆتۆمبیلەکە تەماوی دەردەچێت. گرنگی ئەم باسە لە بەشی دواتردا دەردەکەوێت بە تایبەت کاتێك کە باس لە خوێندنەوەی خێرا دەکەین. هەروەها ئەم زانیارییە بە سوودە لە ژیانی ڕۆژانەدا بۆ نمونە زۆر کەس کاتێك کەلەناو شەمەندەفەردان بە زەحمەت ئەتوانن ناوی ئەو وێستگانە بخوێننەوە کە پیایدا تێ پەڕدەبن. ئەویش نەك لەبەر ئەوەی کە چاویان بەباشی نابینێت بەڵکو لەبەر ئەوەیەکە چاویان بەباشی بەکار ناهێنن، بۆ نمونە ئەگەر لەناوەکە ووردبنەوە لەوکاتەیا کە دەرئەکەوێت یەك چرکەی تەواوەتیان ئەبێت بۆ ئەوەی چاوی لەسەری بهێڵنەوە بۆ خوێندنەوە بەر لەوەی شەمەندەفەرەکە دوورکەوێتەوە. ئەمە باشترە لەوەی کە لە پەنجەرکەوە چاو ببڕنە بۆشایی دەرەوە و تەنها شتێکی تەماوی ببینن لە کاتی خێرا ڕۆیشتنی شەمەندەفەرەکەدا.

پەیوەندی بینین بە تەندروستی و هەست و سۆز و یادەوەریەوە:

1. تەندروستی : زۆربەی کات جەستەیەکی تەندروست ئەبێتە مایەی فەراهەم بوونی بیرێکی تەندروست ئەمەش لە ڕێی وەرزشکردن و کاتی خەوی گونجاو خواردنێکی هاوسەنگ فەراهەم دەبێت. ئەگەر یادەوەریت بگەڕێننەوە بۆ دواوە دێتەوە یادت کاتێك کە وازت لە وەرزش کردن هێناوە جا لەبەر هەر هۆیك بێت هەم جەستەت هەم توانای بینینت تەمبەڵ بوون. کاتێکیش کە بەتەواوەتی ناخەویت، چاوەکانت سوورو ماندو دەنوێنن، کاتێکیش کە بڕێکی زۆر خواردنی ناهاوسەنگ و بڕێکی زۆر خواردنەوە دەخوێت دیدت تەماوی دەبێت، هەندێ کاتیش بتەواوەتی دیدت لەدەست دەدەیت.

2. سۆز: پسپۆڕەکانی بواری چاو بۆیان دەرکەوتووە کە بەشێکی زۆر لە کێشەکانی چاو هۆکارەکەی فیزیۆلۆجی نی یە، بەڵکو لە دەرەنجامی بێزاری و دڵە ڕاوکێ وە دروست دەبێت. ئەو چاوانەی کە بەردەوام ئەناڵێنن بە دەست ترس و دوو دڵی یەوە بەردەوام دوو چار بە جۆرێك لە خاوبوونەوە دەبێت و وێنەی تەماوی وەرئەگرێت، یاخود هەر وێنە وەرناگرێت. بە لام ئەو کەسانەی کەلە حاڵەتی خۆ خاوکردنەوەدان، ئەوا بەشێوەیەکی گشتی دیدیان زۆر ڕوونە. ئەم تێ بینی یە گشتی یەش ئەم ڕاستی یە دەسەلمێنێ کە چاوی ئەوکەسانەی کەخۆشحاڵن هەمیشە بریقەو بریسکەیەکی تێ دایە ئەمەش کاردانەوەیەکی سادەی دیدی باش و دروسە.

3. هەستیارەکانی دیکە: بینین هەروەك گوێ گرتن پەیوەندی یەکی توندو تۆڵی هەیە بە هەستیارەکانی دیکەوە. تا چرتر و زیادتر هەستیاری بینین بەکار بهێنیت کارکردنی هەستیارەکانی دیکەش باشتر دەبێت. ئەم هاوئاهەنگی یە لە کارکردنی هەستیارەکاندا لەو کاتانەدا بە دیار دەکەوێت کاتێك کە گرفتێك دێتە پێشەوە لە دەرەنجامی نەگونجانی دەنگ و ڕەگ دا لە فلیمێك یاخود دیمەنێکی تەلەفزیۆنی دا.

4. یادەوەری: بینین بە بەهێزترین سەرچاوەکانی یادەوەری دادەنرێت، گرنگی یاداشت هە ڵگرتنی دروستیش لەو کاتەنەدا بە دیار دەکەوێت کە یادەوەری مان ئەو زانیارییانە ئەمبار دەکات کە پێ ی دەدرێت. بۆنمونە ئەگەر چاو ڕێگە بدات کەوێنە تەماوی بێتە ژوورەوە، ئەوا چاو ناتوانێت بە ڕوونی و بە ووردی زۆرەوە کار بکات. کەواتە پەیوەندی یە کە ڕاستەوخۆیە، تابە ڕوونی ووردی سەرنج بدەین, ئاسانتر دەتوانین کاری یادهێنانەوە ئەنجام بدەین. لەمەڕ ئەم باسە (س)ی ڕوسی خاوەن یادەوەری تەواو دەڵێت کە: کاتێك کە شتێکی دەکەوتەوەیاد, چاوی دادەخست و دووبارە ئەو شتەی ئەبینیەوە کە پێشتر بینی بووی, سەرنج دانە سەرەکی یەکانیشی گرنگ بوون بۆ بە ئەنجام گەیاندی یادەوەرییەکی تەواوەتی. خووی داخستنی چاوەکان لە کاتی بەیاد هێنانەوەدا, خویەکی باوە و زۆرجارخەڵکی بەکاری دەهێنن کاتێك کە بیانەوێت هەڵکۆڵین بکەن لەناو یادەوەریاندا بۆ گەڕان بە دوای وێنەکانی ڕابوردوودا. بەپێی ئەم زانیارییانە نوێ یانە، ئێستا ئەتوانین زنجیرەیەك ڕاهێنان بخەینە بەردەست و ڕێنوێنیت دەکەین کە ئەنجامی بدە یت بۆئەوەی توانای سەرنج دانت گەشە پێ بدەیت و ئاگاداری بکەیت لە چاوت.

ڕاهێنان بۆ سەرنج دان:

1. شیکاری: سەرجەم ئەو شتانەی کە منداڵ ئەی بینێت دوای لە دایك بوونی بریتی یە لە تەمێکی گەورەی تێهەڵکێش بە سێبەری ڕووناك. لە هەفتەکانی یەکەمینی مناڵ دا هۆش دەست بەکار دەبێت بۆ شیکار کردنی شیفرەکانی ژینگەکەی وەك هەوڵ دانێك بۆزانینی پەیوەندی یە جۆراو جۆرەکان. مێشك لە ڕێی ئەمبار کردنی بەشە گرنگەکانی زانیارییەکان و دواتر پیا چوونەوەی بەشێوەیەکی بەردەوام تا ئەوکاتەی ڕاستی پەیوەندی شتەکان ڕوون دەبێتەوە لەگەڵ ژینگەکەی و بەم شێوەیە منالەکە زۆر بە خێرایی فێری ئەو ئەبێت کە چۆن جیاکاری بکات لەنێوان مۆبیلیاتێکی ناو ماڵەکە لە گەڵ کەسێکی زیندوودا هەروەها فێری ئەوە ئەبێت کە جیاکاری بکات لە نێوان کارە جیاوازەکاندا وەك تێ کردن و بڕین و لە خۆگرتن. هەر ئەوەندەش کە دەرکی بە جیاکاری یە سەرەکی ییەکان کرد، ئەوکاتە مێشك حەسانەوەیەکی بۆ ئەکات و هەست بە ڕەزامەندبوون ئەکات لەبەر ئەوەی پۆلین کردنەکانی لە شوێنی خۆی دا قەراری گرتووە. ئەگەر منداڵ لەم حاڵەتەدا بەجێ بهێڵرێت، ڕەق دەبێت و لەگەڵ بەرەو پێش چوونی تەمەنی دا کەمتر فێری هێنانەوەی زانیاری دەبێت. ئەمە زیادتر لەو کەسانەدا بەدی دەکرێت کە ناتوانن ناو و دەم و چاوەکان بەیاد بهێنێتەوە، هۆکاری ئەم کارەش بە سادەیی دەگە ڕێتەوە بۆ ئەوەی کە پۆلین کردنەکان بە گشتی وەك دەم و چاو کراوە بەبێ ڕەچاوکردنی جیاوازییەکانیان. هەنگاوی سروشتی دووەم کە دوای پۆلێن کردن دێت، وورد بوونەوەیە لە نیگا کردنی شێوەی شتە پۆلێن کراوەکە. ئەم کارەش ئیدراکی گشتی خێراتر دەکات. هەروەها ئاماژەیەکیشە بۆ ئەوەی کە هەمە چەشنی یەکی بێ کۆتا هەیە لە نێوان شتەکان خۆیاندا. بۆ گەشە پێ دانی ئەم توانا سروشتییەش پێویستە کار لەسەر یاداشتی شیکاری بکرێت، ئەمەش لە

ڕاستی دا هەر ئەو کارەیە کە زۆربەی کەسەکان لە بوارەکانی خۆیاندا ئەنجامی دەدەن. هونەرمەند زەوقە هونەری یەکەی گەشەیی دەدات، زانای سروشتیش توانای جیاکاری لە نێوان ئاژەڵ و باڵدارو ڕووەکدا پەرە پێ دەدات و لەیەك چاو تروکاندا لێکیان جیا دەکاتەوە. هەروەها ئەو کەسەش کەکار لەسەر ڕوپێوی خانوو و زەوی دەکات دەتوانێت پشت بەتوانای بە خۆی ببەستێت. ئەوەی گرنگە لێرەدا بزانێت ئەوەیە کە دەبێت ئەم توانایە لە هەموو ڕووەکانیەوە گەشە پێ بدرێت.

ڕاهێنانەك بەم شێوەیە:

وامێشکت ڕابهێنە کەلە کاتی جیاواز لەڕۆژدا هەروەك زەرەبین سەرنجی دیاردەکانی ژینگە بدات. جۆری ئەوشتانەی کە وورد ئەبیتەوە لێی ئاسۆیی یە، ڕەنگی جلەکان و شێوە جیاوازەکانی ڕووەکەکان و حاڵەتی وەستانی کەسەکان و جوڵەکانیان. سێبەرو شێوە جۆراو جۆرەکان، ڕەنگەکان لە ئاسماندا و هتد... پێویستە لە هەرجارێك دا زیادتر ووردەببیتەوە بۆ ئەوەی جیاوازی بە دی بکەیت لە شتێك دا. باشترین ڕاهێنانێك کە ئەنجامی بدەیت لەگەڵ ڕاهێنانی پێشووتردا ئەوەیە کە ڕاهێنانی یاداشت هەڵگرتنی شیکارییانە ئەنجام بدەیت. دواتر چاوت لێك بنێ و هەوڵبدە بە چاوی مێشکت هەمان شت ببینیتەوە کە پێشتر سەرنجت دابوو. دواتر چاوت بکەرەوە و بەراوردی ڕاستی شتەکەو وێنە زەینی یەکەی خۆت بکە، دواتر چاوت دابخە و هەوڵەکان چاك بکەرەوە. هێندە ئەم ڕاهێنانە دووبارە بکەرەوە تا ئەوکاتەی کە وێنە زە ینی یەکە بە تەواوەتی لە وێنە ڕاستەقینەکە دەچێت. ئەم بەشەی دووەمی ڕاهێنانەکە نەوەك هەر توانای تێ بینی کردنت پەرە پێ ئەدات بەڵکو بەشێوەیەکی بەرچاو یادەوەریت و داهێنانیشت پەرە پێ ئەدات بەشێوەیەك کە ئەمبارێکی گەورەتر و ڕوونت لە وێنە دەخاتە بەردەم مێشکت، هەرئەو وێنانەی کە دواتر ئەهێنرێنەوە بەکار دەهێنرێن لەکاری داهێناندا.

2. دەوروبەر: کاتێك کە زۆر بە ووردی لە شتێك وورد ئەبێتەوە یارمەتی ناوچەیەکی بینینی گەورە دەدەیت کە نە نەدۆزراوەتەوە، ئەو یش دیدی دەوروبەرە. لەم دەوروبەرە تەنها بەشێکی کەم لەو سەدو پەنجا ملیۆن وەرگری ڕووناکییە بەر تۆڕی چاو دەکەوێت و بەشەکەی تر تایبەت دەبێت بە دیدی دەوروبەر. هەر ئەم دیدەیە کە یارمەتیت دەدات بۆ ئەوەی ئەو شتانە ی کەلە دەوروبەرتە ببینرێت و ڕێنمایت دەکات بۆ ئەنجام دانی زۆ لە جوڵەکان. زۆر کات ئەم دیدەیە بە دیدی سەرو ئاگایش ناوزەند دەکرێت. چاو زۆر زیادتر لەوەی کەلەبەر دەمیدایە و بەشێوەیەکی ڕێك درێژ بۆتەوە توانای بینینی هەیە. خۆت ڕابهێنە لەسەر بەکار هێنانی دیدە دەوروبەرییەکەت و بۆئەوەی بە شێوەیەکی گشتی هەست بەباشتر بوونی کارکردنی زەینت بکە یت. هەروەها ئەم دیدە ئەتهێڵێتەوە لە حاڵەتی (گەڕانی بەردەوام بە دوای شتکاندا). بۆنمونە کاتێك کە ئۆتۆمبیلێکی نوێ ئەکڕیت و بۆیەکەمین جار لێی ئەخوڕیت، هەست بە بوونی ئۆتۆمبیلی تری هاوشێوەی ئۆتۆمبیلەکەی خۆت دەکەیت سەرباری ئەوەی کە ئەم ئۆتۆمبیلانە ڕاستەخۆ لەبەردەست دابن یاخود نە. هەروەها کاتێك کە کەسێك دەکەوێتە ژێر کاریگەری بیرۆکەیەکەوە یاخود شتێك زاڵ ئەبێت بەسەر زەینی دا، هەمیشە ئەوبیرۆکانە دێنەوە پێش چاوی. ئەم توانایە زۆر پشت بە وورد بوونەوەی ئاسایی نابەستێت لەبەر ئەوە زۆربەی ئەوشتانەی کە ئەبینرێت دەکەوێتە کەنارەکانی دیدەوە. بۆ پەرە پێ دانی ئەم جۆرە ڕوانی نە ڕاهێنان بکە لەسەر ڕوانین لە کەنارەکانی دیدەوە لە کاتێکا کە چاوت ڕوو لە پێشەوەیە. کاتێك

کەلە شوێنێکا جێگیریت جا ئەو جێگەیە نوسینگەکەت بێت یاخود ژوورەکەت، لەبەرامبەرت بنواڕە و لە شتێك وورد بەرەوە. لەسەر ئەم حاڵەتە بمێنەرەوە و لەهەمان کاتدا لە ناو ژوورەکەش وورد بەرەوە نەك بە شێوەی هەمیشەیی بەڵکو بە چاوە ناوەکی یەکەت بۆ ئەوەی مەودای جیاکاری کردنت لە نێوان شتەکاندا بۆ دەرکەوێت، ئەو شتانەی کەلەو پەڕی ڕاست و لەوپەڕی چەپ و لەسەرو خوارو دان. کاتێك کە سەفەر ئەکەیت (نەك وەك شۆفێر) لەناو ئۆتۆمبیلێکی جوڵاودا لە بەرامبەرت وورد بەرەوە و لە هەمان کاتدا بە ئاگابەو لەسەرجەم ئەو شتانەی کەبەم لاو لای ئۆتۆمبیلەکەدا دەڕوات هەروەك درەخت و ماڵ و ئۆتۆمبیل و هتد... . ئەم جۆرە دیدە (دیدی دەوروبەر) بە تایبەت لەشەودا بەهێزتر دەبێت. لەبەر ئەوەی وەرگرە مەزنەکانی ڕووناکی کە تایبەتە بە دیدی دەوروبەر زیادتر هەستیارە بەرامبەر بە ڕووناکی کەم. لەبەر ئەوە ئەگەر خوازیاری بینینێکی زیادتر ڕوونیت لەشەودا ڕاستەوخۆ سەیری ئەوشتەمە کە لەبەرامبەرتدایە، لەبەر ئەوەی لەم حاڵەتەدا تۆ بەشە هەڵەکەی چاوت لەسەر داناوە، بەڵکو بە گۆشەی (30پلە) سەیری بکە ئەبینیت کە بەڕوونتر دەی بینی. لەبەشی دواتر باس لەوە دەکرێت کە چۆن دەتوانیت ئەم تەکنیکە پیادە بکەیت بۆ خوێندنەوە و فێربوون.

چەند کلیلێك بۆ پارێزگاری کردن لەچاو:

ئەم چەند ڕاهێنانەی خوارەوە بە سوودە بۆ پارێزگاری کردن لەچاو :

1. تروکاندن: زۆربەی خەڵکی لەکاتی وورد بوونەوەی تایبەت و خوێننەوەدا دووچار بە جۆرێك ترس و دوو دڵی دەبن، لە دەرەنجامی ئەم ترسەش دا چاو ئەبڕنە شتەکە و لەیادتیان ئەچێت کە چاو بتوکێنن، ئەم کارەش ئەبێتە مایەی هیلاك کردنی چاو و ڕێگە ئەگرێت لە جوڵە ی سوڕی خوێنی پێویست لە چاودا. لەبەر ئەوە ئاگاداربە لەکاتی وورد بوونەوە لەشتێك چاوت بتروکێنی، هەروەها ناوبەناو لەکاتی سەیرکردنیش دا هەوڵ بدەچاوت لەو شتەی بەرامبەرت دوور بخەیتەوە و ئاگامەندانە چاو بتروکێنیت بۆ ئەوەی چاو لەو ماوەیەدا بحەسێتەوە.

2. چاوەکان بەلەپی دەست داپۆشە: کاتێك کەچاوەکان بەکاری ماندو کەرانە هەڵدەستن، ناوبەناو ئیسراحەتیان بدەرێ بەوەی کە بەلەپی دەست دای پۆشیت، باشترین ڕێگەش بۆ ئەم کارە ئەوەیە کە دەستت بخەیتە سەر ناوچەوانت، بەشێوەیەك کە لەپی دەست بەر چاوت نەکەوێت بەڵکو وەك ڕووپۆشێك وابێت. بە سوودە لەکاتی ئەم ئیسراحەت کردنەدا کەوێناندنی ڕەشی یەی تەواوەتی بکەیت لەبەر ئەوەی ئەو وێنەیە ئیسراحەتێك ئەبەخشێت بە چاوت.

3. هەناسەدان: هەروەك تروکاندن، زۆرکات لەکاتی وورد بوونەوەدا حەز ئەکەین کە هەناسەمان بگرین، ئەم کارەش هۆکارە بۆ دروست بوونی گرژی لە جەستەماندا، یەکێك لەو جێگایانەش کە پێی کاریگەر دەبێت بینینە. لەبەر ئەوە دڵنیابە کاتێك کە بۆ ماوەیەکی درێژ وورد ئەبیتەوە بەشێوەیەکی ئاسایی و ڕێك و پێك هەناسە بدەیت لەبەر ئەوەی زۆر سوود مەندە بۆ بینین.

4. بۆ ئەوکەسانەی کە چاویلکە بەکار دەهێنن: ئەم ڕاهێنانەی کەلەم بەشەو بەشەکەی تردا هەیە بۆ گشت کەسێك دەبێت جا چ چاویلکەت لەچاو بێت چ لەچاوت نەبێت. هەندێك لەو کەسانەی کە ڕاهێنانەکانیان ئەنجام داوە توانیویانە پلەی چاوەکانیان بەرەو باشتر ببەن، لەبەر

ئەوەی کە ئیسراحەتی چاو و خاوبوونەوەکەی یارمەتی دەرێکی باشە بۆ گێڕانەوەی چاو بۆ دۆخە سروشتی یەکەی بەشێوەیەکی پۆزەتیڤانە. هەروەها دەتوانیت دەسکەوتی زیادتر بەدەست بهێنیت وەك چاویلکە لە چاوێك بەوەی کە بەردەوام دڵنیابیتەوە لە پاکی چاویلکەکانت لەبەر ئەوە ی زۆر لە گرفتەکانی بینینت باشتر دەکات گەر هاتوو هاوکات بوو لەگەڵ سەردانی بەردەوامت بۆلای پزیشکی پسپۆڕ لە چاودا.

5. ڕووناکی: ڕووناکی سروشتی باشترین سەرچاوەی ڕووناك کردنەوەیە بۆچاو، بەڵام گڵۆپی شیری زەرەری هەیە بۆ چاو لەبەر ئەوەی ڕێگە بە بڵاوبوونەوەی سێبەر نادات و ناکام دەبێت لە نزیك کردنەوەی ڕووناکی و تاریکی.

خوێندنەوەی خێرا

مێژووی خوێندنەوەی خێرا، مێژوویەکە پڕ لە جیاوازی و مشت و مڕ و سەرنەکەوتنی هەندێ لە خوێندگەکانی خوێندنەوەی خێرا یە. هۆکاری سەرەکی پشت ئەم سەرنەکەوتنانە چی یە؟

ئەم بەشە وەڵامی ئەم پرسیارانە دەداتەوە و باس لە جوڵەی چاو دەکات لە کاتی خوێندنەوەدا ئەویش لە ڕێگەی وێنەی بەیانی یەوە. هەروەها هەندێ ڕاهێنان دەخاتە بەردەست خوێنەر بۆ ئەوەی بۆ خوێنەر ڕوون بێتەوە کە چلۆنایەتی ئەم جوڵە یە چۆنە لە کاتی خوێندنەوەدا. سەرباری ئەوەی کە چەند تەکنیکێکی نوێ و بەڵگە دەخاتە بەرچاو بۆ سەلماندنی تواناکانی ئەنجامدانی خوێندنەوەی خێرا. هەوەرها لەخۆگری بەشێکی تایبەتە بە شێوازی خوێندنەوەی سەرچاوەکان و خوێندنەوەی هونەری و خوێندنگەیی. دواجار هەندێك ڕێنوێنی پێش کەش دەکات کە دەتوانێت خوێنەر بگەیەنێت بە ئاستێکی بەرز لە خێرا خوێندنەوەدا.

کلیلە ووشەکان:

مێژوو .

جوڵەی چاو.

ڕابەری بینین.

خوێندنەوەی خوێندگەییانە.

بەسوود .

ڕێنوێنی.

تێستی خودی ژمارە (13):

تاقی کردنەوەی خێرایی لە خوێندوەدا: ئەم بڕگەیەی لە خوارەوە دێت تایبەتە بە "یادەوەری"، بەخێرایی ئاسایی بیخوێنەرەوە و دواتر خێراییەکەت لە خوولەکێکدا بپێوە (ژمارەی ووشەکان لە خولەکێك دا). کۆی ژمارەی ووشەکان ئەم بڕگەیە (964) وشەیە، کاتژمێرەکەت ڕێك بخە لەگەڵ کاتی دەست پێ کردنت بەخوێندنەوە، دواتر بزانە لە کۆتاییدا چەندت پێ چووە و دواجار ژمارەی ووشەکان دابەش بکە بەسە ژمارەی خولەکەکاندا لە دەرەنجامدا خێرایی خوتت بۆ دەرئەکەوێت لە خوێندنەوەدا.

مێژووی یادەوەی:

لەو کاتەوەی کە مرۆڤ مێشکی بەکار هێناوە بۆ گونجان لەگەڵ ژینگەکەی دا ڕۆڵ و گرنگی یادەوەری دەرکەوتووە لە دیاری کردنی پێگەی کەسەکان لە ڕووی زاڵ بوون و ڕیزەوە و هەندێك لە کەسەکانیش ناوبانگێکی ئەفسانەییان بۆ خۆیان بە دەست هێناوە لە ڕێی یادەوەری یە بە هێزەکەیانەوە.

گریکەکان: ئەستەمە بتوانرێت کات و شوێنی سەرهەڵدانی بیرۆکەی سەرەتای یەکان لەمەڕ یادەوەری ییەوە دیاری بکرێت، بەڵام ئەتوانرێت بوترێت کە یەکەمین بیرۆکە پێش کەوتووەکان لەم بوارەدا دەگەڕێتەوە بۆ (600) ساڵ بەر لە زایین. بەڵام کاتێك کە دووبارە چاو دەخشێنینەوە

بەم بیرۆکانەدا ئەبینین ئەم بیرۆکانە زۆر ساویلکەن سەرەڕای ئەو ڕاستی یەی کە ئەوکەسانەی کە ئەو بۆچوونانەیان خستۆتە ڕوو وەك مێژوو ناسیونی لە بیریارە مەزنەکان ئەژمار ئەکرێن. لەسەدەی شەشەمی بەر لە زایین دا، بارمینیدس پێی وابوو کە یادەوەری تێکەڵە یەکە لە ڕووناکی و تاریکی یاخود گەرما و سەرما، هەروەها پێی وابوو کە جێگیری ئەم تێکەڵەیە یادەوەری یەکی تەواوەتی دەستەبەر دەکات، وەهەر کاتێك گۆڕان ڕوو بدات لەیاد چوونەوە دەست پێ دەکات. لە سەدەی پێنجەی بەر لە زایین دا دیۆجنیس لە بۆڵۆنیا بیردۆزەیەکی جیاوازی پێش کەش کرد کە ناوەڕۆکەکەی ئەڵێت کە یادەوەری پرۆسەیەکە لە کۆمەڵە ڕووداوێك پێك دێت کە هۆکارە بۆ دابەش بوونی یەکسانی هەوا لە جەستەدا. وە هەروەك ئەوانەی پێش خۆی، دیۆجنیس پێی وابوو کە هەر گرفتێك لەم هاوسەنگی یەدا دەبێتە هۆی لەبیرچوونەوە. زۆر نامۆنی یە گەربزانین ئەفلاتون یەکەمین کەس بوو کە بیرۆکەی گرنگی لە بواری یادەوەری دا خستە ڕوو لە سەدەی چوارەمی بەر لە زایین دا. بیردۆزەکەی بەناوی دەفری مۆم ناسراوە و تائێستاش زۆر کەس تا ئەمڕۆ بەڕاستی دەزانن سەرباری زیادبوونی جیاوازی لەسەری. بەپێی بۆ چوونەکانی ئەفلاتون مێشك کاردانەوەکانی بەهەمان شێوەی کاردانەوەی دەفری مۆم دروست دەکات کەلە شێوەی کاردانەوەی وێنەیە لەسەر دەفری مۆمەکە کاتێك کەبەسەری دا تێ پەڕ دەبێت. دوای ئەوەی کە کاردانەوەی یەکەمین دروست دەبێت ئەفڵاتۆن پێی وایە کە هەر لەو شوێنەدا دەمێنێتەوە تا ئەو کاتەی کە ئەسوڕێتەوە و لە دوای خۆی زەمینەیەکی نەرم بەجێ دێنێت، ئەم توێژە نەرمە لە بیرچوونەوەی تەواوەتی یە – ڕووەکەی تری یادەوەری یە – بەڵام هەروەك لە دواتردا دەردەکەوێت، یادەوەری پرۆسەی جیاوزی تر لەخۆ دەگرێت.

دوای ئەوە بەماوەیەکی کەم (زینۆ) ی ڕواقی بیرۆکەکانی ئەفلاتونی پەرەپێ داو گەیشتە ئەو بڕوایەی کە هەستیارەکان "بۆچوونەکان" دەنوسنوە لەسەر دەفری مۆمەکان. بەڵام کاتێك کە زینۆ قسە لەسەر مێشك و یادەوەری دەکات جێگەیەکیان لە جەستەدا بۆ دیاری ناکات: لەلای زینۆ هۆش تێزێکی ناڕوون و پڕ باق و بریقە. بەڵام یەکەمین کەسێك کە زاراوەیەکی زانستی بەکار هێنا لە کۆتایی سەدەی چوارەمی بەر لە زایین دا، ئەرستۆ بوو. ئەرستۆ ئەیوت کە ئەو زمانەی پیشتر بەکار هێنراوە لەگەڵ لایەنە فیزیۆلۆجیەکانی یادەوەری دا ناگونجێ و هۆکەشی بە زمانە نوێ کەی گەڕانەوە بۆ دڵ و پێی وابوو کە زۆربەی ئەو کارانەی کە ئێمە ئەیدەینە پاڵ مێشك دڵ ئەنجامی دەدات. ئەرستۆ دەرکی بەوە کردبوو کە بەشێك لە کاری دڵ پەیوەندی هەیە بە خوێنەوە و ئەیوت کە یادەوەری پەیوەستە بە جوڵەی خوێنەوە، هەورەها پێی وابوو کە لە یادچوونەوە دەرەنجامی خاو بوونەوەی سوڕی خوێنە. یەکێکی تر لە کارەکانی ئەرستۆ لەبواری یادەوەری دا دۆزینوەی بیرۆکەی هاوکاتی بوو، هاوکاتی بیرۆکە و وێنەکان ڕۆڵێکی گرنگیان هەیە لەچالاك کردنی یادەوەری دا. ئەمەش بۆچوونێکی گشتی یەو ئێمەش کاری پێ دەکرێت.

لەسەدەی سێ هەمی بەر لە زایین دا هیروفیلوس ووشەی ڕۆحی خستە ناو مشت و مڕی پە یوەندی دار بە یادەوەری یەوە. بیردۆزەی هیروفیلوس دەڵێت کە ڕۆحە واڵاکان ڕۆحەکانی نزمەکان دروست دەکەن کە ئەم ڕۆحەش لە خۆگری مێشك و دەزگای دەمارە و سەرجەمیشیان بەهایەکی لاوەکیان هەیە بەبەراود لەگەڵ دڵ دا.

جێی ئاماژەیە کە یەکێك لەو هۆکارانەی کە هیرۆفلوس دەیخاتە ڕوو بۆ سەلماندنی لە پێش بوونی لەبەرامبەر ئاژەڵ دا. ژمارەی زۆری پێچاو پێچەکانی مێشکە. سەرەڕای تێ بینی یەکانی هیرۆفیلۆس هیچ ڕوونکردنەوەیەکمان ناداتێ بۆ شیکار کردنی دەرەنجامەکانی خۆی. لەمەڕ توێژاڵی مێشکیش تەنها لەسەدەی نۆزدەهەمدا بوو کەتوانرا گرنگی یەکەی دەربخرێت.

لە کۆتایی دا دەتوانرێت ڕۆڵی گرنگی گریکەکان لەم بوارەدا بەم شێوەیە لێك بدرێتەوە: یەکەمین کەس بوون کە هەوڵیان دا کە بنەمایەکی فیزیۆلۆجی بۆ یادەوەری بدۆزنەوە لە بەرامبەر بنەمای ڕۆحی یە باوەکەی دا. هەروەها واژەگەلێکی زانستیان لەم بوارەدا پەرەپێ داو گریمانەی دەفرەکان مۆمیان هێنایە ئاراوە کە گرنگی یەکەی لەوەدایە کە دەری دەخات یادەوەری لە یادچوونەوە دوو دیوی یەك دراون.

ڕۆمانیەکان: ئەوەی کە جێگەی سەرسوڕمانە ئەوەیە کە ڕۆمانەکان لەم بوارەدا کەمترین بەشداری کردنیان هەبووە. گەورەترین بیریارەکانیان – سیسرو و کوینتیلیان – لە سەدەی یەکەمی بەر لە زایین و یەکەمی دوای زایین دا بەبێ مشت و مڕ بیرۆکەی دەفرەکانی مۆمیان قەبووڵ کرد. ڕۆڵی سەرەکیان تەنها لە بواری گەشە پێ دانی یاسا گەلەکانی یادەوەری دا بوو و یەکەمین کەس بوون کە بیرۆکەی یاسای گرێ دانیان هێنایە ناو یاساکانی یادەوەری یەوە.

کاریگەریەکانی کڵێسای مەسیحی: دووەمین ڕۆڵی گرنگ د. گالان دەیبینێت لەسەدەی دووەمی زاینی دا. ئەم دکتۆرە جگەلەوەی کەپەی بە فیزیۆلۆجیای مێشك بردبوو لەهەوڵ و گەڕان و پشکنینی کارکردەکانی کۆئەندامی دەماریش دا بوو. هەروەك گریکەکان، گالانیش پێی وابوو کە یادەوەری و پرۆسە گەلەکانی بە شێکن لەیاسای ژێرەوەی ڕۆحی ئاژەڵیمان کە لەبەشەکانی مێشکدا دروست دەبێت و لەدواجاریش دا یادەوەری هەر لەوێ دا جێگیر دەبێت. هەروەها پێی وابوو کە ئەو هەوایەی کەمێشك هەڵی دەمژێت لەگەڵ ڕۆحی زیندوودا تێ کەڵ دەبێت و ڕۆحی ئاژەڵی دروست دەکات کە ئەویش بەنۆبەی خۆی ڕوووە و خوارەوە ئەچێت لە ڕێگەی کۆئەندامی دەمارەوە و یاری مرۆڤ دەدات بۆ هەست کردن و چێژ وەرگرتن و هتد... بیرۆکەکانی گالان لەمەڕ یادەوەری زۆر زوو بڵا بۆوە و کڵێسای مەسیحی یش کەلەم ماوەیەدا دەسەڵاتی فراوان بوو، زۆر بەخێرایی ئەم بۆچوونانەی وەرگرت. ئەم بۆچوونانە هەر زۆر زوو بوون بە باوەڕێکی نەگۆڕو هۆکار بوو بۆ ئەوەی کە ئەم بوارە هیچ جۆرەگەشەیەك نەکات. تا دوای تێ پەڕ بوونی (15) سەدە. ئەم سەرکوت کردنەی مێشك بووە هۆی کپ کردنی زۆرێك لە مێشکە مەزنەکان. قەشە ئۆگستین لە سەدەی چوارەمی میلادی دا بیرۆکەکانی کڵێسای قبوڵ کرد و پێی وابوو کە یادەوەری ئەرکە ڕۆحی یەکەی پێگەیەکی گرنگ داگیر دەکات لە مێشکدا، بەڵام سەرەڕای ئەوەش زۆر هەوڵی نەدا کەلایەنەکانی بیردۆزەکەی ڕوون بکاتەوە. لەکاتی قەشە ئۆگستینەوە تا سەدەی حەڤدەهەم هیچ گۆڕان کاری ییەك لە لێکۆڵینەوەکانی لەمەڕ یادەوەی نەهاتە ئاراوە تەنانەت لەسەدەی حەڤدەهەم دا بیروباوە ڕی چەق بەستوو سنووری بۆ بیرۆکە نوێ کانیش دانابوو بەشێوەیەك کە بیریاری مەزن دیکارت بیرۆکە سەرەی یەکانی غالانی بە دڵ بوو. سەرباری ئەوە دیکارت پێی وابوو کە

گیانی ئاژەڵیمان لە گلاندی سنۆبەری دەرچێت بۆئەوەی ڕێڕەوێکی تایبەتی بگرێتە بەر لە مێشك دا تا دەگاتە ئەو جێگەیەی کە یادەوەری تێدایە. تائەم ڕێ ڕەوانەش ڕوون بێت، زیادتر دەکرێتەوە لەکاتی گوزەرکردنی گیانی ئاژەڵی تیایدا. دیکارت بەم شێوەیە باش بوونی یادەوەری ڕاڤە دەکات و ئەو شتەی کە پێی دەڵێن هێڵی یادەوەری گەشە پێ دەدات. ئەم هێڵە ئەو گۆڕانە فیزیۆلۆجیەیە لە کۆئەندامی دەمار دا کەبەر لە فێر بوونی بوونی نیی یە، هەر ئەمەشە کە وامان لێ دەکات شتمان بکەوێتەوە یاد.

تۆماس هۆبزیش فەیلەسوفێکی مەزنی ترە، کە خۆی لە قەرەی ئەم بابەتەداوە و شرۆڤەی بابەتی یادەوەری کردووە بەڵام تەنها شتێکی کەمی خستە سەر ئەم باسە لەچاو کەسانی پێش خۆی دا، هۆبزیش هەر وەك ئەرستۆ لێك دانەوەی فیزیۆلۆجی یەکانی پێ باش نەبوو بەڵام هیچ هەوڵی نەدا بۆ دیاری کردنی سروشتەکەیی و هیچ هەوڵێکیشی نەدا بۆ بەدواداچوون کردن لەم بوارەدا. لێرەوە بەدیار دەکەوێت کە ڕۆڵ و کاریگەری گالان و کەنیسە بە ئەندازەیەك بووە لەسەر بیریارەکانی سەدەی شانزەهەم کە ناچار بوون بەبێ مشت و مڕ لەسەر کردن یاخود ڕەخنەی لێ گرتن، قبوڵی بکەن.

ئێستا کە لە خوێندنەوەی ئەم بیرۆکەیە بوویتەوە، خاڵە سەرەکی یەکان بنوسە یان بە شێوەیەکی زەینی دیاریان بکە بەڵام بەبێ ئەوە بگەڕێیتەوە بۆ دەقەکە. دواتر ڕێژەی تێ گەیشتن و یاد هێنانەوەکەت دیاری بکە کەلەسەدا چەند بووە؟

ڕێژەی مام ناوەند بۆ خێرایی لە خوێندنەوەی ئەم دەقەدا خوێندنەوەی (100 – 300) ووشەیەلە خولەکێك دا بە پلەی (40%) تا (70%) تێ َگەیشتن. بەڵام ئەو خوێنەرەی کە ڕاهێنراوە ئەوا ئەتوانێت بگاتە خێرایی یەك کە زیادتر بێت لە خوێندنەوەی (600) ووشە لە خولەکێك دا لەگە ڵ تێ گەیشتنێکە تەواوەتی دا. بۆ چۆنیەتی گەیشتنیش بەئەم ئاستە ئەوا لەم بەشەدا ڕوون کراوەتەوە. کاتێك کە مرۆڤ باشترین خاڵەکانی یاد هێننەوە دەنوسێتەوە هەوڵ دەدات لە شێوەی ڕستەو دەستەواژە دابینوسێتەوە. بەڵام کەسە سەرکەوتووەکان لەم بوارەدا هەوڵ دەدەن لەسەر واژە کلیلەکان وورد دەبنەوەو کەسە زۆر سەرکەوتووەکانیش لەسەر کلیلە ووشەکان وورد دەبنەوە. لە حاڵی حازردا تەکنیکی نوێ هەیە بۆ یاداشت نوسین کە زۆر لە ڕێگەی باوەکانی تر باشترە (ئەم تەکنیکانە بە تێروتەسەلی لەبەشی شەشەمدا باسی لێوە کراوە لە ژێر ناونیشانی یاداشت نوسین و نوسنی خێرادا).

مێژوو خوێندنەوەی خێرا:

یەکەمین پێش کەوتنی خوێندنەوەی خێرا دەگەڕێتەوە بۆ سەرەتاکان ئەم سەدەیە کاتێك کە لێشاوێك لەبڵاوکراوەکان بڵاو کایەوە و زۆر لە توانای خوێنەر زیادتر بوو کەبتوانێت بیانخوێنێتەوە. خولە سەرەتاییەکانی خوێندنەوەی خێرا زیادر پشتی بەو زانیارییانە دەبەست کە هێزە چەکدارەکانی ئاسمانی بڵاویان دەکردەوە. پلان داڕێژەرانی لێهاتووی هێزی ئاسمانی پە یان بەوە بردبوو کە هەندێك لە فڕۆکەوانەکان نەیان دەتوانی ئەو فڕۆکانە لێك جیابکەنەوە کەلەمەودایەکی دیاری کراوەوە لەکاتی فڕینیاندا دەکەوتنە بەرچاو، لەکاتی جەنگ دا ئەم کەم و

کوڕی یه خراپ دەشکایەوه و زیانی گەورەی لێ دەکەوتەوه. بۆ چارەسەر کردنی ئەم کێشه یەش زانا دەروونناسەکان و شارەزاکان لە بواری پەروەردەدا ڕوویان کردە ئەوەی کە چارەسەری ئەم کێشەیە بکەن لەبەر ئەوە گەشەیان بە ئامێرێك دا بەناوی (تاکیستوسکوب) یاخود زەڕەبینی خێرا، ئەم ئامێرە بۆ چەند چرکەیەك لەسە پەردەیەکی گەورە وێنەی پیشان دەدا سەرەتا ئامێرەکە وێنەی گەورەی فڕۆکە هاوڕێ و دوژمنەکانی نمایش دەکرد بە خاوی، دواتر مەودای نمایش کردنەکە کەم دەکرایەوەو قەبارەی فڕۆکەکانیش بەشێوەیەکی قۆناغ بەقۆناغ بچوك دەکرایەوه. دوای ڕاهێنانەکان بۆیان دەرکەوت کە مرۆڤی ئاسایی دەتوانێت لە وێنەی فڕۆکە زۆ بچوکەکانیش دا جیاکاری بکات بە خێراییەك کە نەدەگەیشتە (500/1)چرکە یەك. بەپشت بەستن بەم بۆچوونە ئەم پلان داڕێژەرانە هەوڵیان دا کەئەم زانیارییانە لەسەر خوێندنەوە پیادە بکەن، هەمان ڕەوش و هەمان کەرەستەیان بەکار هێنا لەسەر ووشەکان و وورده وورده خێرایی و قەبارەکەیان زیاد کرد تا گەیشتە ئەوەی کەلەیەك داگیرسانی نەمایش کردندا چوار ووشە نمایش دەکرا لەماوەی (500/1)ی چرکەیەك و ڕاهێنراوەکان توانیان ووشەکان بناسنەوە. بەپشت بەست بەم داتایانە زۆربەی هەرە زۆری خولەکانی ڕاهێنان پشتی بە خوێندنەوەی خێرا دەبەست لەسەر ئامێری تاکیستوسکوب. بۆ پیادەکردنی ئەم شێوازە کاغەزێکی بەیانی دەدرێت بە خوێندکار کە دابەشکراوە بەسەر چەند یەکەك و لەدە ووشە پێك هاتووە کەبەشێوەیەکی پلە بە پلە لە (100) ووشەوە دەگاتە (400) ووشە لە خولەکێك دا. زۆربەی فێرخوازەکان توانیان لە (200) ووشەوە بگەنە(400)ووشە لە خولەکێك دا. بەڵام بە داخەوە دوای ماوەیەك لە دەرچوون لە خولەکە بەشداربوان نارەزایەتی خۆیان دەردەبڕی لەوە ی کە دوای ماوەیەکی کەم لە تەواو بوونی خوولەکە خێراییەکەیان کەم بۆتەوەو گەڕاوەتەوە بۆ ئاستی یەکەمین جار. خوێندنگە ئاسایی یەکانی خوێندنەوەی خێرا وێنەیەکی ئەدا بە خوێنکارەکان کەلە شێوەی پیتی ئینگلیزی (p) دابوو کە ژمارەکرابوو لە (100) وە تا (400) هەر بۆیە بچوکترین پێش کەوتن وەك گەورەترین پێش کەوتن دەهاتە پێش چاو. توانا لەخوێندنەوەی خێرادا پێویستە بە وێنە گەلێك بپێورێت کە ژمارەکانی بگاتە (1000)ووشە و بگرە زیادتریش. ئەو بەرەو پێش چوونەی کەلە دەرەنجامی ڕاهێنان لەسەر ئامێری تاکیستوسکوبەوە بە دەست هات زۆرکەمە گەر بەراوردی بکەین لەگەڵ شێواز گەلە نوێ کاندا. لەم دوادواییانەدا پەی بەو ڕاستی یە براوە کە بواری سروشتی تواناکانی خوێندنەوە لەنێوان (200) تا (400) ووشە لە خولەکێك دایە و زۆربەی خەڵکیش لە نزمترین ئاستدا کاردەکەن. بەڵام ئەم باش بوونەی کەلە خولەکانی تاکسیتوسکوب دا و لەماوەی چەند هەفتەیەکدا بەرچاو کەوت لە دەرەنجامی جوڵاندن و پاڵ نەرەوە بوو کە خوێنەری دەگەیاندە ئاستی توانا سروشتی ییەکانی. لەمەڕ سەرنەکەوتنی بەکارهێنانی پەردە جێگیرەکەش، ئەتوانین بڵێین کە بۆ ئەوەی کە مرۆڤ بتوانێت شتێك بە ڕونی ببینێت، پێویستە چاو لە بەرامبەر بینراوەکەدا جێگیر بێت.

جوڵە سەرەکی یەکانی چاو:

لەبەر ئەوەی ووشەکان لەسەر پەڕە جێگیرە، کەواتە پێویستە چاویش جێگیر بێت لەکاتی سە یرکردنیا، لەهەمان کاتدا ئەبێت چاو بجوڵێت بۆئەوەی توانا خوێندنەوە چەندین ووشەی هەبێت.

ئەم دژ بەیەك بوونە كە پێشتر باسی لێوە كرا جارێك دەڵێت چاو دەبێت جێگیربێت و جارێكیش ئەڵێت چاو دەبێت بجوڵێت، لە ڕێی ئەم دوو پرۆسەیەوە كە بەدوای یەكدا دێن ڕوون دەبێتەوە: سەرەتا چاو پێویستە كە جێگیربێت بۆئەوەی ووشەیەك ببینێت، دواتر بجوڵێت بۆ ئەوەی بگوێزرێتەوە بۆسەر كۆمەڵەی دووەم و جێگیر بێت و دواتر بجوڵێتەوە تا كۆتایی. لەبەر ئەوە پێویستە چاو لەسەر جوڵەی چالاك بجوڵێت، نەوەك ڕابهێنرێت لەسەر بینینی ڕووناكی. بابزانین ئەم وەستان و جوڵانە چۆن كار دەكات. هەوڵ بدە ئەم ڕاهێنان بكەیت: كتێبێكی كراوە بگرە لەبەردەمت دا و هەوڵبدە لە ئاستی چاوت دا بێت. سەرەتا چەند دێڕێك زۆر بەلەسەرخۆیی بخوێنەرەوە و لەسەر هەر ووشە و بڕگەیەك بوەستە. دواتر چەند دێڕێك زۆر بە خێرایی بخوێنەرەوە. لەكاتی هەڵسانت بەم ڕاهێنانە هاوكارەكەت لە جوڵەی چاوت ووردئەبێتەوە و دوای تەواو بوونت بۆت باس ئەكات. دوای تەواو بوونت ڕۆڵەكان بگۆڕەرەوە لەگەڵ هاوكارەكەت دا بۆئەوەی بتوانیت جوڵەی چاوی هاوكارەكەت لە كاتی ڕاهێناندا ببینیت. ئەبینیت كە خوێنەری خێرا زۆر بە ڕەوانی چاوەكانی دەجوڵێنێت بەپەڕەكەدا و هاوكات لەسە كۆمەڵە ووشەی گەورە دەوەستێت. هەر ئەمەشە كە ڕوونی دەكاتەوە كە بۆچی ڕەوشی ڕاهێنانی تاكیستوسكوب كە چاو جێگیر دەكات سەركەوتوو نەبوو كە جوڵەی چاو بە خێرایی و ڕەوانی زیاد بكات. گەر خوازیاری ئەوەیت كە خێرایەكەت لە خوێندنەوە دا زیاد بكەیت، ئەتوانیت ڕەوشی تاكسیتوسكوب واز لێ بهێنیت و خۆت حازر بكەیت بۆ خوێندنەوەی خێرا و لەهەر بینینێكدا دوو ووشە لە بەرچاو بگریت و دڵنیابیت لەوەی كە چاوەكانت بەباشی ئەجوڵێت و كەمترین گەڕانەوە و كەمترین باز ئەدات و ئەسوڕێتەوە، هەروەها دەتوانیت ڕەوشێكی دیكەش بەكار بهێنیت كە زۆر بە سوودە، ئەیش بەكارهێنانی نیشاندەری دیدە : ئەگەر لەو منداڵانە وورد بیتەوە كە فێری خوێندن دەبن، تێ َبینی ئەكەیت كە دەست نیشانی ئەو ووشانە دەكەن كە ئەیان خوێننەوە، لەبەر ئەوەی ئەو نیشانەكردنە یارمەتیان دەدات بۆ ووردی و ڕێگە لە چاوییان دەگرێت كە بێهودە بەناو پەڕەكەدا بگەڕێ و بگەڕێتەوە بۆ دواوە. زۆرجار گەورەكان داوایان لێ ئەكەن كە پەنجەیان لەسەر پەڕە كە هەڵگرن لەبەر ئەوەی پێیان وایە كە خوێندنەوەیان خاو دەكاتەوە. بەڵام ڕاستی پێچەوانەی ئەم شتەیە، ئەتوانیت لەم بۆچوونە دڵنیابیت بەوەی كە دووسەد ووشە لە پەڕەیەكدا دابنێت و پەنجەت بەكاربهێنیت وەك نیشانە كردنێك بۆ ئەوەی ئەو دووسەد ووشەیە لە ماوەی یەك خولەك دا بخوێنیتەوە. بۆت دەرئەكەوێت كە بەكارهێنانی نیشانەكردنەكە كارێك ئەكات هەروەك ئەوەی نیشانكەرەكە و چاوت بیانەوێت خێراتر بجوڵێن، بەڵام ئەبینیت كەتۆ هەوڵ دەدەیت لەخێراییەكەی كەم بكەیتەوە لەبەر ئەوە ئەتەوێت پابەندبێت بەكاتەكەتەوە و ناتەوێت لەكەمتر لە خولەكەكە تەواوی بكەیت. زۆركات ژمێرییارەكان دەست نیشانكردنێك بۆچاو بەكار ئەهێنن وەك پێنوسێك: ئەوان هە لێئەسن بەكۆكردنەوەی چەند ستونێك لە ژمارە و بەیارمەتی ئەو پێنوسە خۆیان دەپارێزن لە هەواس پەرتی و وورد بوونەوەیەكی زۆر بەخەرج دەدەن. دەستنیشانكەری چاو چالاكی چاو زۆر زیاد دەكات، باشتریش وایە كە ئەو دەست نیشانكەرە درێژ و باریك بێت وەك پێنوس، بە ڕەوانی یان لەسەر ووشەكانەوە بجوڵێت یان لەژێریانەوە. زۆر لە لێكۆڵینەوەكانی ئەم دواییانە، ئەوەیان دەخستووە كە بەكارهێنانی دەست نیشانكەری چاو خێرایی خوێندنەوە بە ڕێژەری لە

(100%) زیاد دەكات و توانای تێ گەیشتن و وەرگتن و بەیاد هێنانەوەش زیادتر دەكات، لەبەر ئەوەی ئەو نیشاندەرە سەرنج دان باشتر دەكات و یارمەتی جوڵەیەكی ڕەوانی چاوەكان

دەدات و خووە خراپەکانی چاویش وەك گەڕانەوە بۆ دواوە و بازدان و چاوگێڕان بەناو پە ڕەکەدا ناهێڵت. بەکارهێنانی نیشاندەری چاو زۆر باشترە لەچاو بەکارهێنانی پارچە کاغەزێك لە ژێر ئەو دێرانەی کەبە نیازن بیان خوێنیننەوە لەبەر ئەوەی ئەو نیشاندەرە پاڵنەرێکی باشە بۆ جوڵەی ئاسۆیی چاو و ئەو ووشانەش کە دەکەوێتە ژێرییەوە زیادتر دەکەوێتە بەرچاو بۆئەوەی دیدێکی دەوروبەری لەلا دروست بێت و بتوانێت ئەو ووشەیەی کەدواتر دێت ببینێت. باشترین ڕەوش بۆ بەکارهێنانی نیشاندەری چاو ئەوەیە کەلە ژێر ئەو ووشانەدا دابنرێت کەبەنیازیت بیانخوێنیتەوە و زۆر بە ڕەوانی و بەڕێکی بیجوڵێنیت بۆئەوەی چاو بتوانێت ووشەی زیادتری بەرچاو بکەوێت. ئەتوانرێت نیشاندەری چاو بەکار بهێنرێت وەك کەرەستەیەك بۆ خێرا خوێندنەوە ئەویش لەڕێی زیادکردنی ڕێژەیی جوڵەی نیشاندەرەکە. بەبەردەوامبوون لەسەر ڕاهێنان بۆت دەردەکەوێت کە توانای ووردبوونەوەی مێشکت ڕوو لەزیاد بوون دەکات و هاوکات توانای تێگەیشتنیشت لەگەڵی دا زیاد دەکات و خۆی لەگەڵ خێرایی یەکەدا دەگونجێنێ، هەروەها بەسوودیشە گەر ڕاهێنان بکەیت لەسەر ئەوەی نیشاندەرەکە بەو پەڕی خێراییەوە بجوڵێنیت بۆئەوەی بزانیت کە چاو تاچەندە توانای وەرگرتن و بینینی ووشەی هەیە. ئەم ڕاهێنانە چاو لەسەر جوڵەی خێرا ئامادە دەکات و دەشتوانیت ژمارەی پێوانەی نوێ تر تۆمار بکەیت.

لەبەر ئەوەی بگیەتە قۆناغی خوێندنەوە، پێویستە بە شێوەیەکی گونجاو خۆت ئامادە بکەیت ، ئەم خۆ ئامادەکردنەش ئەم چوار هەنگاو لەخۆ دەگرێت:

1. کات: لەبەشی دووەمدا کەتایبەت بوو بەیادەوەری ئەوەت بەرچاو کەوت کەچۆن بەشێویەکی باش توانای تێگەیشتن و بەیاد هێنانەوە گەشە پێ دەدرێ گەر هات و کاتەکەت ڕێك خست و دابەشت کرد بەسەر یەکەی کاتی گونجاو دا. لەسەرتای دەست کردن بە خوێندنەوە ئەم ڕێك خستنە زۆر گرنگە لەبەر ئەوەی بۆت دەردەکەوێت کە لەکاێکی دیاری کراودا چەندە توانای تێ گەیشتنت هەیە، سەرەڕای ئەوەی کە یادەوەریت بەرفراوان دەکات و توانای فێر بوونیشت زیادتر دەکات.

2. چلۆنایەتی: گرنگە کە ئەو برە هەڵ بسەنگێنیت کە دەتەوێت لە کاتێکی گونجاودا لێی تێ بگەیت. دوای ئەوەی کە ئە گەیتە ئەو هەڵسەنگاندنە پێویستە لەسەرت ئەوبرە دابەش بکەیت بە سەر یەکەیەکدا کە گونجاو بێت لەگەڵ یەکە پێش وەخت دیاری کراوەکاندا. پلانی پێش وەخت دانان سوودێکی دەروونی زۆر گرنگی هەیە لەبەر ئەوەی ئەتوانیت لەڕێ یەوە ڕێگاکەت بزانیت و بە دوور بیت لە گەڕانی بێ هوودە.

3. زانین: بۆ ئەوەی بتوانیت ڕێنوێنی مێشکت بکەیت، پێویستە لەسەرت کە پیاچوونەوە یەکی خێرا بکەیت (لە دوو خولەکەوە تا پێنج خولەك) بۆ ئەو زانیارییانەی کە هەتە و پەیوەندی هەیە بەو بابەتەی کە دەتەوێت بی خوێنیتەوە. ئەم پیاچوونەوەیە هۆکارە بۆ پێکەوە گرێ دانی ئەڵقەکانی پەیوەندی لەناو مێشك دا کە ئەمیش بەنۆبەی خۆی کاری تێگەیشتنت لەلا ئاسان دەکات. بەڵام گەر هاتوو ئەو بابەتەی کە بەنیازیت بیخوێنیتەوە تازە بوو ئەوا باشتر وایە کە چاوێك بە فەرهەنگ نامەیەکدا بخشێنیتەوە بۆ ئەوەی زانیاری یەکی پێش وەختت لەسەر بابەتەکە هەبێت.

4. ئامانجەکان: بە دیاری کردنی ئامانجەکان، مێشکت ڕێنوێنی ئەکەیت بە ئاڕاستەی ئەرکی داهاتووتر. ئەو پرسیارانە دیاری بکە کە دەتەوێت وەڵامی بۆ بدۆزیتەوە لەناو ئەو بابەتەی کە دەتەوێت بیخوێنیتەوە، دواتر زۆر شێلگیرانە بە دوای وەڵامەکانتا بگەڕێ. بەدڵنیاییەوە بۆت دەردەکەوێت کە ئەو بابەتە نوێ یە ئاشنا دێتە پێش چاو بە تایبەت گەر هاتوو پرسیاری گونجاوت بۆ دانا.

پێویستە کە ئەو پرسیارانەی کە پێش وەخت ئامادەی دەکەیت کراوەبێت و بەزەینێکی کراوەوە ئامادە بکرێت و ئاڕاستە بکرێت بۆ بە ئەنجام گەیاندنی ئامانجەکانت. ئەم کراوەییە یاری دەدەرە بۆ تێ گەیشتن لە زانیاری یە نوێکان و خۆبە دوور گرتن لەوەی کە تەنها بەوە پەسەندە بکەیت کە دەتەوێت بیخوێنیتەوە. گەرهاتوو تووشی گرفت بوویت لە دیاری کردنی ئامانجەکانت دا ئەوا ئەتوانیت بەو پرسیارانە دەست پێ بکەیت کە بە شێوەیەکی گشتی منداڵ دەی کات:

چۆن؟ کەی؟ لەکوێ؟ بۆ؟ چی؟ کێ؟ پێ ناسەکان. ئەم پرسیارانە زۆر لەلایەنە گرنگەکانی هەر بابەتێك دەردەخات بۆ نمونە پرسیاری (لەکوێ) لەخۆگری سەرجەم ئەو خاڵانەیە کە پە یوەندی بە گرنگی مێژووییەوە هەیە، هەروەها پرسیاری (کێ) لە خۆگری سەرجەم ئەو خاڵانە یە کە پەیوەندی بە کەسایەتی یە سەرەی یە کانەوە هەیە.... هتد. دوای ئەوەی کە هەڵسایت بە دیاری کردنی کات و برِو دابەشت کرد بەسەر بەشی گونجاودا و مێشکت ڕێنوی کرد بۆ پیاچوونەوەی ئەو زانیارییانەی کەلە بەردەستت دایە و ئامانجەکانیشت دیاری کرد، ئەو کاتە ئامادەیی تەواو وەرئەگریت بۆ ئەوەی دەست بکەیت بە خوێندنەوە.

دەست کردن بەخوێندنەوە:

لەم قۆناغە دا زۆربەی خەڵکی هەڵدەستن بە کێڵانی بابەتەکە هەر لە پەڕەی یەکەمەوە، ئەم ڕێگەیەش بە دڵنیاییەوە زۆر گونجاو نیە بۆ خوێندنەوە، باشترین ڕەوش بۆ خوێندنەوە زۆر لە ڕەوشی زۆربەی خەڵکی دەچێت لەکاتی یاری (پازڵ) دا (یاری دوست کردنی وێنە لەڕێگەی پارچە بیەکەوە نوسانەوە). لەم یارییەدا بەشێوەیەکی گشتی خەڵکی سەیری ئەو وێنەیە دەکەن کە لەسەر پاکەتی یاری یەکەیە و ڕێنوێنی یەکان دەخوێننەوە و پارچەکان ئەژمێرن، دواتر شوێنێکی گونجاو ئامادە دەکەن بۆ تێ هەڵکێش کردنی وێنەکان و دواتر کارتۆنەکان دەکەنەوە و پارچەکان دەدەهێنن و هەڵی ئەگێڕنەوە. دوای ئەوە پارچەلاوەکی یەکان ئەخەنە لاوە و دواتر وێنەکان بەپێی ناوچە گەورەکان ڕێك دەخەن و ناوچەیەکی دیاری کاو لەبەرچاو دەگرن و دەست دەکەن بە تێ هەڵکێش کردنی وێنەکان. کاتێکیش کە دووچار بە شوێنی سەخت دەبن بەشێوەیەکی کاتی بەجێی ئەهێڵن بۆ ئەوەی دواتر بەئاسانی تێ هەڵکێشی بکەنەوە.

گونجاوە گەر ئەم پلانە پیادە بکرێت لەکاتی خوێندنەوەی : سەرچاوەکان، بابەتە هونەری یەکان، گۆڤارە بازرگانیەکان، کتێبە کارگێڕیەکان، لێکۆڵینەوەکان، کتێبە فێرکارییەکان کە دەبێت ئەم قۆناغەنە لەخۆبگرێت.

1. کێوماڵ کردن: مەبەست لەکێوماڵ کردن بەدەست هێنانی بیرۆکەیەکە لەمەڕ ئەو بابەتە ی کەدەویترێت بیخوێنیتەوە، گەر هەبوو سەرەتا بەدوای کورتکراوە و دەرەنجامەکاندا بگەڕێ و بیخوێنەرەوە لەبەر ئەوی کورتەی بابەتەکە لەخۆ دەگرێت. گەر هەبوو، پێویستە کێوماڵکردن ئەملایەنانە لەخۆ بگرێت: خشتەی ناوەڕك - وێنە – هێڵکاری – خشتەکان – ئەوتێ بینی یانە ی لە پەراوێز دا نوسراون – پەراوێزەکان – ناونیشانی بەشەکان – ناونیشانە لاوەکی یەکان – فەرهەنگۆك بۆ ووشەگرانەکان – ناوەڕۆك – دوای لێ بوونەوە لەکاری ڕوپێوکردن کە دەتوانیت بڕیاری ئەوە بدەیت کە بەردەوام بیت لەسەر خوێندنەوەی کتێبەکە بەقووڵی یەکی زیادترەوە. گەر ئەو بڕیارەت دا، دەتوانیت بگوازرێیتەوە بۆ قۆناغی دواتر.

2. چاو پیاخشاندن: ئەم پرۆسەیە لە پرۆسەی کیوماڵ کردنەکە دەچێت بەڵام زیادتر تایبەتە بە دەقەکە. لەکاتی چاو پیاخشانەکاندا باشتر وایە کە گەڕان بکەیت لە سەرەتا و کۆتاییەکانی بەشەکان وبڕگەکان دا. لە بەر ئەوەی زۆربەی کتێبەکان زانیارییەکانیان لەم جیگایانەدا ئەخەنە ڕوو. چاوپیاخشاندن ڕەوشێکی خێرایە بۆ ئەوەی کورتەی گشتی کتێبەکانت چنگ بکەوێت. لەم قۆناغەدا پێویستە بڕیار بدەیت لەسەر ئەوەی تاچەند کات تەرخان بکەیت بۆهەر بەشێك و خاڵ دابنێیت لەسەر خاڵە گونجاوەکان. هەروەها گونجاوە کە ئەو پەڕانە نیشانە بکەیت کە نیازی گە ڕانەوەت هەیە بۆی بۆچەند جارێك. چاو پیاخشاندن لەوەدا لە کێوماڵ کردن دەچێت کە دەتوانێت بۆت ڕوون بکاتەوە کە ئەمە دواهەمین قۆناغی خوێندنەوەتە بەتایبەت کە بۆت دەرکەوت بابەتەکە ئامانجەکانت بەدی ناهێنێت، یاخود گرانە، یاخود وەڵامی پرسیارەکانت وەرگرتۆتەوە.

2. شۆڕدنەوە: ئەتوانرێت بشوبهێنرێت بەو قۆناغەی کە تیایدا دەست دەکەیت بە تێ هە ڵکێش کردنی پارچەکانی یاری یەکە. بە شێوەیەك تۆ لەم قۆناغەدا بە قوڵی بە دوای وەڵامی پرسیارەکانتدا دەگەڕێییت. سوودمەندە گەر پەراوێزی ئەو بابەتانە نیشانە بکەیت کە بەنیازیت جارێکی تر بۆی بگەڕێیتەوە یا لەبەر ئەوەی کە زۆر جێگەی بایەخە، یاخود لەبەر ئەوەی کەلە خاڵی حازردا لێ تێ گەیشتنی گرانە. ڕێگە مەدە لەم قۆناغەدا گرانی یەکان بترسێنن، بەڵکو تاکۆتایی بیخەرەلاوە.

3. پیاچوونەوە: ئەمە دواهەمین قۆناغە، پێویستە بەشێوەیەك دڵنیابیت لەوەی کە ئامانجەکانت هاتۆتە دی یان نا. بەسەر ئەو بابەتانەدا بچۆرەوە کە خوێندوتنەوە و تی َبینی یەکانت دیاری بکە. (بەشی داهاتوو باس لە شیوازی یاداشت نوسین دەکات). لەڕووی کاتەوە پلان دابنێ بۆ پیاچوونەوە و لێکۆڵینەوەی داهاتووت.

هەر بۆ زانینیت ئەم جۆرە خوێندنەوەیە زۆر ڕەوان و ئاسانە. بۆنمونە کتێبێکی گرانی وەك ماتماتیك و فیزیا پێویستی بە دوو تاسێ کێوماڵ و سێ چاوپیاخشاندن هەیە، بەڵام ڕۆمانێکی سووك لەوانەیە تەنها پێویستی بە یەك چاوپیاخشاندنی خێرا هەبێت. هەروەها گەر بتەوێت کە خوێندنەوەیەك بۆ کتێبێك بکەیت ئەوا پێویستە کە چەند جارێك شۆڕدنەوە بۆ کتێبەکە بکەیت کە هەر دانەیەکیان ئامانج و مەبەستی دیاری کراو بەخۆی هەیە. کاتێك کە بەم شێوەیە دەخوێنیتەوە، خوێندنەوە ئاسان دەبێت، تا زیادتریش فێر بیت، ئاسانتر لە زانیاری ییە نوێ کان دەگەیت ئەمیش بە نۆبەی خۆی خیرایی ئەبەخشێت بە خوێندنەوەکەت. خێرایش لە خوێندنەوەدا

بەمانای تێ گەیشتن دێت لە زانیاری زیادتر و بەم شێوەیە ئەم جوڵەیە شێوەیەکی حەلەزۆینانە هەڵ ئەکشێ.

چەند کلیلێك بۆ گەشە کردنی زیادتر:

سەرباری ئەو رێنوێنیانەی کە پێشتر باسیان لێوە کرا، چەند ڕێگا چارەیەکی دیکەش هەیە کە یارمەتی دەرێکی باشە بۆ خوێندنەوە بە شێوەیەکی گشتی:

1. خێرایی: بەرلەوەی دەست بکەیت بە خوێندنەوە، بەخێرایی چاوێك بەسەر بابەتەکەدا بخشێنە. ئەم کارە چاوت ڕائەهێنێت کە لەسەر خێرایی زیادتر ڕابێیت و ئامادە بێت بۆ خوێندنەوەی داهاتوو.

2. ئیسراحەتدان بەچاوەکان: بەشێوەیەکی ڕێکخراوانە چاوت لەسەر بابەتەکە هەڵبگرە و لە ئامانجێکی دووری ببڕە بەتایبەت لەکاتی خوێندنەوەی درێژدا. ئەم کارە کاریگەری دەبێت لەسەر خاوکردنەوەی ماسولکەکانی چاو و کارێك ئەکات کە چاو بەبێ هەست کردن بەماندووبوون بەردەوام بێت لەسەر خوێندنەوە.

3. وێناندن: ناوبەناو دەست لە خوێندنەوە هەڵبگرە و چاوت داخە و وێنای پەڕەیەکی چاپ کرا و یاخود وێنەیەك بکە کە ئێستا بەبەرچاوتا تێ پەڕ بووە. ئەم ڕاهێنانە جگە لەوەی کە ئیسراحەتت پێ ئەبەخشێت، یادەوەری و خەیاڵیشت باشتر ئەکات.

4. شێوەی دانیشتن: پێویستە بەشێوەیەکی ڕێك دابنیشیت لەکاتی خوێندنەوەدا نەوەك بەشێوەیەکی ووشك. مەودای نێوان چاو و کتێبەکەش باشتر وایە لەنێوان (20) بۆ (35) سانتیمەتربێت. ئەتوانرێت بە پاڵپشتی ئەو ڕاهێنانەی کە پێشتر باسیان لێوەکرا، ئەم تەکنیکانە بەکار بهێنرێت بۆ ئەوەی خوێندنەوە ببێتە کاری خۆش کەم گرفت بەتایبەت گەر هاتوو ڕاهێنانەکانت بەرێك و پێکی ئەنجام دا.

تێستی خودی ژمارە (14):

دوای ئەوەی کەلە خوێندنەوەی کتێبەکە دەبیتەوە دووبارە ئەم بابەتەی کە لەسەر یادەوەری یە جارێکی تر بخوێنەرەوە کەبەشی یەکەمی لە سەرەتای ئەم بەشەدا بوو، کات بگرە و بزانە چەند ووشە دەخوێنیتەوە لە خولەکێك دا (لەم بەشە 944 ووشە هەیە). دوای ئەوە لەشێوەی ووشە کلیل دا تێبینی یەکانت بنوسە (شێوازی دەرکردنی کلیلە ووشەکان لەبەشی دواتردا ڕوون کراوەتەوە) دوای لێبوونەوە لە خوێندنەوە و یاداشت نوسین بەراوردی دەرەنجامەکان بکە لە ڕووی خێرایی خوێندنەوە و یاداشت نوسینەوە.

مێژووی یادەوەری – بەدواداچوون:

قۆناغی گواستنەوە - سەدەی هەژدەهەم: دیڤید هارتلی "بیردۆزەی لەرە لەری یادەوەری دۆزیەوە" لە یەکەمین ئەو بیریارانە بوو کە کارتێ کراو بوون بە شۆڕشی زانستی نوێ و بیرۆکەکانی نیوتن، هەر بۆیە هەستا بە پیادکردنی بیردۆزەکەی نیوتن لەسەر لەرە لەرەی تەنەکان و ئەو بیردۆزەی خستە ڕوو کە لەرە لەرەکانی یادەوەری مرۆڤ لەسەردەمی بەر لەدایك بوونەوە بوونی هەیە.

لە دوای لە دایك بوونەوە، هەستە نوێکان هەڵدەستن بەڕێك خستنەوەی لەرەلەرەکان لەڕووی پلەکە، جۆرەکەی، پێگەکەی ، ئاڕاستەکە. دوای کاریگەر بوون بە هەستە نوێ کان دووباری لەرەلەرەکان گەڕێنەوە بۆ دۆخەکەی پێشوو تریان، بەڵام لەکاتی سەرهەڵدانەوەی نوێتری ئەم هەستانە ئەوا ئەوکاتەی کە لەرەلەرەکان گەرەکیانە بۆ گەڕانەوە بۆ دۆخەکەی پێشووتریان درێژتر دەبێت. دووبارە کردنەوەی ئەم چالاکیانە و بەدوای یەکدا هاتنیان یارمەتی دەرە بۆ مانەوەی لەرە لەرەکان لە دۆخە نوێ کەی داو دامەزراندنی هێڵێکی یادەوەری نوێ.

لەم قۆناغەدا بیریاری تریش هەبوون وەك زانوێ، هەر ئەو کەسەی کە پەیوەندی نێوان ووزە ی کارەباو ئەرکەکانی مێشکی دۆزیەوە، چارلز بونیت یش کە بیرۆکەکانی هارتلی لەمەڕ لواوی خانەکانی مێشکەوە گەشە پێ دا، بەوپێیەی کە باوەڕی وابوو کە هەتا ڕەگەکان بکاربهێنرێت لەرە لەریان زیادتر دەبێت و لە دەرەنجام دا یادەوەری یەکی باشتر بەرهەم ئەهێنێت. بەهۆی کاریگەرییان بە گەشە کردنەکانی زانست بیردۆزەکانی ئەم پیاوانە زۆر گەشە کردوو تر بوو لە چاو بیریارەکانی پێشتر لە خۆیان. ئەم کارلێکە نوێ یە لە بیرکردنەوەدا هۆکار بوو بۆ دەرکەوتنی بیردۆزەی نوێ لەیادەوەری دا لەسەر ئەو بۆچوونانەی کەلە سەدەی نۆزدەهەم دا دەرکەوتن.

سەدەی نۆزدەهەم: لە سەدەی حەڤدەهەم دا و لەگەڵ گەشە کردنی زانست لە ئەڵمانیا دا، هەندێك گەشە کردنی گرنگ سەری هەڵدا. زۆر لە بیرۆکەکانی گریکەکان دوورخرانەوە و مەودایی لێ کۆڵینەوەکا لە یادەوەری زیادی کرد تا ئەوەی کە زانستە بایۆلۆجی یەکانیشی گرتەوە.

بروشاسکا بە یەکجاری بیرۆکەی ڕۆحی ئاژەڵی کۆنی ڕەت کردەوە لەبەر نەبوونی بنەمایەکی زانستی بۆی. هەروەها باوەڕی وابوو کە دیاری کراوی زانیاری یەکان بواری ڕەخسان بۆ لێکدانەوەی شوێنی یادەوەری لە مێشك دا ئەمەش کات بە فیڕۆدان بوو. بروشاسکا لەم بوارەدا ووتی: (ئەکرێ شوێنی یادەوەری لە مێشکدا دیاری بکەین ، بەڵام لەم قۆناغەدا نازانیین تاچەندە ئەتوانیین سوود لەم بیرۆکەیە وەربگرین). تەنها دوای تێ پەڕبوونی (50) ساڵ بوو کەتوانرا ێگەی یادەوەری دیاری بکرێت. هەر لەم سەدەیەدا بیردۆزەیەکی گرنگی تر پێش کەش کرا لەلایەن "ماری جین بیر فلورینس) ەوە کە توانی لە هەر بەشێکی مێشك دا جێگەی یادەوەری دیاری بکات. جان بیر ئەی ووت کە مێشك یەك پارچەیە و ناکرێت بە چەند بەشێکی جیاجیا لێکدانەوەی لەسەر بکرێت. بیرۆکەکانی جان بیر بۆماوەیەکی زۆر کاریگەرییان هەبوو بەسەر دەرونزانی یەوە و تەنها لەم چاخەدا بوو کە گۆڕانی بەسەرداهات. بیردۆزەنوێ کان: بەرەو پێش چوونەکان لەبوارە جیاجیاکانی زانست دا مۆرکی نوێ ی بە جێ هێشت بەسەر لێکۆڵینەوەکانی یادەوەری دا، سەرجەم زانایانی دەرونزانی بەبێ جیاوازی لەوەدا کۆکن کە یادەوەری لەو پێستەیەی سەردایە کە مێشك دائەپۆشێت. بەڵام هێشتا نەتوانراوە بەووردی

شوێنی یادەوەری دیاری بکرێت لە پێستەی مێشك دا. هەروەها نەتوانرا پەی بە ئەرکی یادەوەری بە ووردی ببرێت.

بیری هاوچەرخ لەگەڵ کارەکانی هیرمان ئیبنگاوس دا پێشکەوت، ئەوکەسەی کە ئاستەکانی فێربوون و لەیاد چوونەوە و بیردۆزە پێشکەوتو و ئاڵوەزەکانی داهێنا. ئەتوانرێت لێکۆڵینەوەکان لەم بوارەدا دابەش بکرێت بەسەر سێ بەشی سەرەکی دا:

1. ئەو لێکۆڵینەوانەی کە پەیوەندیان هەیە بە بنەما بیوکیمیاییەکانی یادەوەری یەوە.

2. ئەو بیردۆزانەی کە دەڵێن ناکرێت یادەوەری تەنها وەك پرۆسەیەك سەیر بکرێت، بە ڵکو پێویستە دابەشبکرێت.

3. کارەکانی ویلدەربنفیلد لەمەڕ ئاگادار کردنەوەکانی مێشك.

ئەو لێکۆڵینەوە بایۆکمیاویانەی کە هایدن لە کۆتایی پەنجاکانی ئەم سەردەمەدا دەستی پێ کرد ئاماژە بەوە دەدەن کە ترشەڵۆکی ناوەکی(rna)بەشێکی ئاڵۆزەو وەك گەیەنەرێکی کیمیای کاردەکات بۆ یادەوەری، ئەم ترشەڵۆکە دەرەنجامی (dna) ترشەڵۆکی ناوەکی ئۆکسید کراوە کە بەرپرسی خانەکانی بۆ ماوەیی یە لە مرۆڤ دا. بۆنمونە هەر ئەم ترشەڵۆکەیە کە دیاری دەکات کە چاوەکانت شین بن یاخود قاوەیی هتد... زۆر تاقی کردنەوە کراوە لەسەر ترشەڵۆکی (rna)کەسەرجەمیان جەخت لەسەر گرنگی یەکی دەکەنەوە بۆ یاد هینانەوەی شتەکان، بۆنمونە هەندێك لە ئاژەڵەکان ڕاهێنران و دواتر گۆڕان دروست بوو لە ئەو (rna) دا کەلەناو خانە دیاری کراوەکاندا بوون. لەوەش گرنگ تر، تاقی کردنەوەکان ئەوەیان سەلماند کە ئەگەر هاتوو ئەم ترشە لۆکە لەبەرهەم هێنان بوەستێت لەجەستەی ئاژەڵ دا ئەوا ئەم ئاژەڵە توانای فێربوون و یادهێنانەوە لەدەست دەدات. هەروەها تاقی کردنەوەیەکی تر دەری خست کەبەلابردنی ترشەڵۆکی ناوەکی مشکێك و لێدانی بە دەرزی لە مشکێی تر بووە هۆی ئەوەی کە ئەو مشکەی کە دەرزەیەکەی لێ دراوە ئەوشتانەی بێنێتەوە یاد کە مشکەکەی یەکەم فێری بووە، تائێستاش لێکۆڵینەوە لەم بوارەدا بەردەوامە. هەروەها گەلێك بیردۆزەی تر هەن کە داوا دەکەن کە بائەوەندە لەسەر یادەوەری ڕانەوەستین و زیادتر کار لەسەر لەبیرچوونەوە بکەین لەبەر ئەوەی بە بۆچوونی ئەوان مرۆڤ ئەوەندەی شتی لە یاد ئەچێتەوە ئەوەندە شتی ناکەوێتەوە یاد. ئەم بۆچوونەش بەشێکی سەرەکی پێك دەهێنێت لەو بیردۆزەیەی کە پەیوەندی هەیە بە دوانەی بەیادهێنانەوە لەبیرچوونەوەوە. ئەم بیردۆزەیە دەڵێت کە دوو شێوە هەیە بۆ پاشەکەوتکردنی زانیاری یەکان: یەکێکیان بۆ درێژ ماوەیە و ئەوی تریشیان بۆ کورت ماوەیە، نمونەش بۆئەم کارە: مرۆڤ هەست بە شتێکی جیاواز دەکات کاتێك ژمارەیەکی تەلەفونی دەکەوێتەوە یاد کە ئێستە پێی درابێت لەگەڵ هەستێکا کاتێك کە دەیەوێت ژمارە تەلەفونەکەی خۆی بکەوێتەوە یاد. یادهێنانەوەی مەودا کورت کاتێك ڕوو دەدات کە بیرۆکەکە لە زەینی مرۆڤ دا نوێ بێت و نە نوسرابێتەوە و نەکۆدی بۆ دانرابێت، لەبەر ئەوە ئەم یادەوەری یە ئەگەری لە بیرکرنەوەی زۆر دەبێت. بەڵام یادەوەری مەودا درێژ کاتێك ڕوو دەدات کاتێك کە یادەوەری شفرەی بۆدادەنرێت و پۆلێن دەکرێ و هەڵدەگیرێت بۆئەوەی تا ساڵ های ساڵ و بگرە تاکۆتایی ژیانی کەسەکە لەیاد بمێنێتەوە. بەڵام ئەو لێکۆڵینەوانەی کەلە بواری ووریا کردنەوەی مێشکدا کران

ئەوا پزیشکی نەشتەرگەر ویلدیر بنفیلد دەستی پێ کرد. لەکاتی هەستان بە نەشتەرگەری یەکانی مێشك (لێکردنەوەی بەشی زۆر بچوك لە مێشك) بۆ کەم کردنەوەی نۆبەتەکانی پەرکەم لێ دان، سەرەتا بنفیلد هەڵ ئەستا بە لێکردنەوەی بەشێك لە ئێسکی سەر کە دەکەوێتە بەشی سەرووی لایەکی مێشك، بەر لە نەشتەرگەریش هەڵئەستا بە ووریا کردنەوەی مێشك لە ڕێگەی لێدانی شۆکی کارەبایی یەوە بەشێوەیەکی ڕێك خراو، ئەو نەخۆشەش کەلە ئاگایی تەواوەتی دایە دوای هەر لێدانی شۆکێك هەڵئەسا بەباس کردن لە ئەزموونەکەی. لە یەکێك لەحاڵەتەکاندا بنفیلد هەڵسا بە لێدانی شۆك لە بەشی ناوچەوان، لەم کاتەدا نەخۆشەکە ووتی کەئەم شۆکە یادەوەری یەکانی منداڵی تیادا زیندوو کردۆتەوە. لەسەرئەم بنەمایە بنفیلد پەی بەوە برد کە شۆك لێ دانی هەندێك ناوچەی جیاواز لە پێستەی مێشکدا هۆکارە بۆ پەرچە کرادای جیاواز، بەڵام شۆك لێدان لەبەشەکانی پێشەوەی مێشك هۆکارە بۆ ئەزموون کردنی کارلێکی منادار. زۆربەی کاتەکانیش ئەم ئەزموونە کامڵ دەبیت، بەو مانایەی کە بەشێوەیەکی تەواوەتی یادەوەری یەکە دەهێنرێتەوە و هەرچی یەکی کەلەگەڵ بێت وەك ڕەنگ و دەنگ و جوڵە و ناوە ڕۆکە سۆزدارییەکەی و ئەزموونە سەرەکی یەکان دووبارە دەبێتەوە.

ئەوەی کە جێگەی بایەخە لێرەدا ئەوەیە کە هەندێك لەو یادەوەرییانەی کەلەڕێگەی شۆکەوە ئەهێنرانەوە زیادتر ووردیان پێوە دیار بوو لەچاو یادەوەری یە ئاساییەکان دا.

بنفیلد پێی وایە کە مێشك هەر شتێکی بکەوێتەوە بەر دەست، لەناو خۆیدا لە دۆسێ یەکدا هەڵی ئەگرێت، ئەم دۆسێ یەش بە بەردەوامی لەناو مێشك دا هەیە سەرەڕأی ئەوەی کەلە ژیانی ڕۆژانەدا لەبیر دەچێتەوە.

ئەم لێکۆڵینەوانە وورده وورده ئەمانگەیەنن بە چاخی ئیستا، بەشێوەیەك کە ئەبینین لێکۆڵینەوەکانی لەمەڕ یادەوەری (25) ساڵی خایاندووە. بەڵام ئەو بیرۆکانەی کە لە (20) ساڵی یەکەمدا خراوەتە ڕوو هیچ گۆڕانکاری یەکی دروست نەکردووە. مرۆڤ لە چەند سەدەی ڕابوردوودا بەرەو پێش چوونی بەرچاوی بەخۆوە بینی وە لە بواری یادەوەری دا بازدانێکی گەورەی ئەنجامدا لە وەسف کردنی یادەوەری بەوەی کە ڕۆحە یاخود مانای ئاڵۆزی هەیە بۆ شرۆڤە کردنی بەو پێ یەی کە دەرەنجامی کاری بەشێکی بچوکە لەجەستە.

سەرەڕای ئەم باسانە تائێستاش لێکۆڵینەوە زانستی یەکان لەسەرتادان، لەحاڵی حازریشا زیاد لە (80) لێکۆڵینەوە لەمەڕ ئەم بابەت گەلانە بڵاودەکرێتەوە و پێش ئەچێت زۆری نەمابێت بۆ بەرەو پێش چوونێکی تر لەم بوارەدا.

یاداشت نوسین و نوسینی خێرا

بۆهەر یەك لەو کەسانەی کە پەیڕەوی لەیاسا و ڕێساکانی خوێندن کردووە هەمیشە یاداشت نوسین و نوسنی خێرا کارێکی گران بووە. ئەم بەشە کورتەیەك لەو ڕەوشانە دەخاتە ڕوو کە تایبەتە بەیاداشت نوسین و نوێ ترین بەڵگەش دەهێنێتەوە لەسەر کارایی ڕەوشی کلیلە ووشەکان. سەرەڕای ئەوەی ڕێنوێنی سوودمەند دەخاتە ڕوولەسەر نووسینی یاداشت بەشێوەیەکی زۆر ڕەوان، هەروەها لە ڕەوشی کورت کردنەوە ئەدوێ و چارەسەری کێشە فیزیۆلۆجیەکانی نوسنی خێرا دەکات.

کورتەی کلیلە ووشەکان:

- ڕەوشە باوەکان.
- خێرایی.
- کلیلە ووشەکان.
- نوسینی یاداشت بەشێوەیەکی داهێنەرانە.
- کورت کراوەکان.
- پرۆسە فیزیۆلۆجی یەکان.

تێستی خودی ژمارە (15):

بەرلەوەی لەسەر خوێندنەوە بەردەوام بیت ئەم ڕاهێنانە ئەنجام بدە: بیر لە دواهەمین کتێبێك بکەرەوە کە خوێندوتنەتەوە گرنگنی یە بابەتەکەی هەرچی یەك بووبێت، واش بهێنێرە پێش چاوت کە تۆ دوای ساڵێك سەرۆکایەتی کۆڕێك دەکەیت بۆ لێدوان سەبارەت بەو کتێبە، ئەوەش لەبەر چاو ئەگریت کە لە ئێستەوە تاکاتی بەستنی ئەو کۆڕە تۆ دوور ئەبیت، لەبەر ئەوە بڕیار بدە کە هەر چی یەك کە دەکەوێتەوە یادت یاداشتی بکەیت بۆئەوەی ببیەیت لەگەڵ خۆت و بیکە یتە بنەمای کارکردنت لەو کۆڕەدا کەلە دوای ساڵێکەوە دەبەسترێت. کاتی نیو کاتژمێر بۆ ئەم ڕاهێنانە تەرخان بکە دوای تەواو بونیش لێی دەست بکەرەوە بە خوێندنەوە کتێبەکە.

چەند تێ بینی یەك سەبارەت بە تێستی خودی ژمارە (15):

لەم جۆرە تێستانەدا لە(70%) ی خەڵکی ڕستەی کورت کورت دەنوسن لەبارەی کتێبەکەوە، بە ڵام ئەو (30%) یەی کە دەمێننەوە ووشەو دەستەواژەیەکی کلیلی دەنوسن کە زۆر جار لە شێوەی خشتەدایە.

بەردەوام بە لەسەر خوێندنی کتێبەکە بۆئەوەی کارایی ئەم ڕەوشەت بۆ دەرکەوێت بە بەراورد لەگەڵ ڕەوشی نوێی نوسینی یاداشت دا.

شێوازە باوەکان:

یەکێك لەو بوارە بەرفراوانانەی کە ئێستا بەشێوەیەکی بەربڵاوبەکار دەهێنرێت، شێوازی کورت کردنەوەیە لە نوسین دا، ئەم شێوازە بە یەکێك لەو ڕەوشانە دادەنرێت کەلەڕێ یەوە زانیاری پێویست بەباشترین شێوە دەست دەخرێت. ئەم ڕەوشە یارمەتی خەڵك دەدات کە بەو پە ڕی خێرایی یەوە دەست بکەن بە نوسین ئەویش بە بەکارهێنانی هێما گەلێك کە کورت کراوەی ووشەو پیتەکانە. ئەم شێوە نوسینە زۆر لە خەڵکی فێری دەبن لە خوێندنگەکان و لەزانکۆکاندا بۆ ئەوەی هیچ ووشەیەکی لێدوانەکانیان لە کیس نەچێت.

لێکۆڵینەوە لەمەڕ کلیلە ووشەکان:

کاتێك کە ئامانج لە یاداشت نوسین فێر بوون و بە یاد هێنانەوەیە، خودی ئەم ووشەی کورت کردنەوەیە دەبێتە جێگەی پرسیار. دکتۆر غۆردن و چەند کەسێکی دی لە زانکۆی ئیکسیتیر لێکۆڵینەوەی جۆراو جۆریان کرد لەسەر ڕەوشە جیا جیاکانی یاداشت نوسین و دواجار گەیشتە دەرەنجامێکی گرنگ ئەویش: یاداشت نوسین کارێکی باشە بەڵام تاکەمتربێت باشترە.

تەکنیکە جیاوازەکانی یاداشت نوسین بەپێی گرنگی یان پۆلێن کراون بەم شێوەیە (بەڵام بەشێوە یەکی پێچەوانە):

1. بەبێ هیچ جۆرە یاداشت نوسینێك (خراپترین تەکنیك).
2. نوسینەوەی تەواوەتی دەقی ئەو ووتارەی کە پێشکەش کار پێشکەشی دەکات.
3. نوسینەوەی تەواوەتی دەق بەپێی تێ گەیشتنی فێرخواز.
4. نوسینەوەی ڕستەی کورتی پێش کەش کار.
5. نوسینەوەی ڕستەی کورتی فێرخواز بەپێی لێ تی َگەیشتنی خۆی.

6. نوسینەوەی ئەو کلیلە ووشانەی کە پێش کەش کار پێشکەشی دەکات.

7. نوسینەوەی ئەو کلیلە ووشانەی کە فێرخواز خۆی دروستی دەکات.

هەروەها بۆت دەردەکەوێت کە هەتا ئەو کلیلە ووشانە کە فێر خواز دروستی دەکات کەمتر بێت، تێ بینی یەکان باشتر دەبێت. ئەتوانرێت بەم شێوەیە پێناسەی کلیلە ووشەکان بکرێت: بەو ووشانە دەوترێت کە زیاترین مانا لە خۆیدا کۆ دەکاتەوە و بەشێوەیەکی ڕاستەو خۆ دەبێتە هۆی یادهێنانەوە بە بینینی لەلایەن نوسەرەکەیەوە.

یەکێکیش لە خوێنکارەکان بەم شێوەیە وەسفی دەکات: (ئەو شوێن پێیانەیە کە مرۆڤ پێویستی پێیەتی بۆ ئەوەی بتوانێت بەسەر زەلکاوێکا بڕوات، ئەو زەلکاوەش ئەو بڕە زۆرەی ووشە و "کلیلە ووشەکان" ە).

ئەم دۆزینەوەیە سەرتا بووە جێگەی تێ ڕامان، بەڵام دوای بە دواداچون هۆکارەکانی ڕوون بۆوە. لەبەر ئەوەی مێشکمان بە پێچەوانەی ئەو بۆچوونەی کە پێشتر هەمان بوو، ڕستەیەکی بەباشی نایەتەوە یاد، بەڵکو کلیلە ووشە و وێنەکانی دێتەوە یاد. کۆی کلیلە ووشەکانیش لە (1%) تا (10%) ئەو ووشانەی ئەگرێتەوە کە ئێمە بە شێوەیەکی ڕۆژانە گوێمان لێی ئەبێت و ئەیڵێین و ئەیبینین.

بۆئەوەی بۆ خۆتی بسەلمێنێت کە مێشکی تۆ ناتوانێت ڕستە هەڵبگرێت، لەسەر پارچە کاغەزێك سەرجەم ئەو ڕستانە بنوسە کەلە دە ووشەوە بەرە و سەر پێك هاتوون، ئەو ڕستانەی کە تۆ وتوتە ، خوێندووتەتەوە، یاخود لەژیانتا بیستووتە و پێت وایە کەدەتوانێت بی هێنێتەوە یادت، بەدەر لەو گۆرانی و شیعرانەی کەلەبەرت کردوون لە ڕێی دووبارە کردنەوە. بەر لەوە ی بەردەوام بیت لەسەر خوێندنەوە، ئەم ڕاهێنانە تاقی بکەرەوە. بەشێوەیەکی گشتی بۆت دەردەکەوێت کە تۆ ناتوانیت زۆر ووشە بنوسیت، ئایا ئەمە سەرت ئەسوڕمێنێ کاتێك کە ئەزانیت ئەو ڕستانەی کە تائێستا تۆ خوێندووتنەتەوە ئەگەنە دەیان ملیۆن. ڕاهێنانێکی تریش هە یە بۆ ئەوەی بزانیت کە مێشکت چۆن کار دەکات. ئەویش ئەوەیە کە چۆن بیرکەیتەوە تا بتوانیت لەناو مێشکت دا بیر کردنەوەت ڕێك بخەیت کاتێك کە ڕووداوێك، یاخود چیرۆکێکی دیاری کراو ئەگێڕیتەوە. ئایا ڕستەکان لەسەرەی درێژدا دەمێننەوە بۆ ئەوەی بێنە دەرەوە؟ نەخێر.

بەڵکو لەناو مێشکت دا وێنەی شتە گرنگەکان هەیە، هەروەك چۆن کلیلە ووشەکانیش هەیە، وەهەر بەم وێنە و ووشانەیە کە ڕستەکان دروست دەکرێن، ئەو ڕستانەی کە پێویستت پێیانە بۆ گوزارشت کردن لە بیرۆکەکانت. بەرلەوەی کەبەردەوام بیت لەسەر خوێندنەوە، جارێکی تر بەبەشی پێشووتردا بچۆرەوە و بەسەر باشترین ئەوتێ بینی یانەدا بچۆرەوە کەیاریدەدەرن بۆ یاد هێنانەوەی. گەرهاتوو تۆش هەروەك (90%) ی خەڵکی بوویت، ئەو یاداشتەکانت هەروەك ڕستەی ڕازاوە و هەڵبژاردە دەبن.

بەڵام ئێستا و دوای ئەوەی زانیت کە باشترین تێ بینی یارمەتی دەر بۆ بەیاد هێنانەوە کلیلە ووشەکانە. پێ نوسێکی ڕەنگاو ڕەگ یاخود پێنوسێکی ڕەساس بهێنە و ئەو ووشانە بخەرە ناو

بازنەیەکەوە کە تۆ پێت وایە ئەو ووشانە، ئەو کلیلە ووشانەن کە تۆ پێویستت پێ یەتی بۆ یادەوەریت. دوای ئەوە کۆی گشت ووشەکان کۆبکەرەوە کە تۆ پێشتر نوسیووتە، دواتر کۆی ژمارەی کلیلە ووشەکانیش بژمێرە ئەو کلیلە ووشانەی کە بازنەت هێنابوو بەدەوری دا، دواتر ڕێژەی سەدی ئەو ووشانە دەربکە لە کۆی ژمارەکان.

نوسینی تێ بینی بەشێوەیەکی داهێنەرانە:

تێ بینی نوسین لەڕێگەی بەکارهێنانی کلیلە ووشەکانەوە ڕێ لەنوسینی ئەو تێ بینی یانە ئەگرێت کەپێویست نین و دەهێنده خێرایی نوسنی یاداشتەکان زیاد ئەکات. هەروەها یادەوەریش باش دەبێت لەبەر ئەوەی ناچار نابێت کە کات تەرخان بکات بۆ بەسەرا چوونەوەی ئەو ووشانەی کە پێویست نین. تەکنیك گەلێکی زۆر پێش کەوتوو تر هەن کە یارمەتیت دەدەن بۆباشتر یادهێنانەوە: ئەگەر بگەڕێینەوە سەر ئەوزانیارییانەی کە زانیمان لەمەڕ یادەوەری ئەتوانین، پەی بەوە بەرین کە ئێمە ئەتوانین ئەوشتانە بهێنینەوە یاد کە بەیەکەوە گرێ دراون و جیاوازن. ئەم ڕێگەیەش بۆ نوسینی تێ بینی زۆر باشترە لەچاو ڕەوشی کلیلە ووشەکاندا. لە ڕێگەی بەکارهێنانی هێماو ڕەنگ و شیفرەی تایبەتەوە ئەتوانیت پەیوەندی لەنێوان کلیلە ووشەکاندا دروست بکەیت کە ئەمەش یەکسەر شوێنی پەیوەندی یەکانت پێ دەڵێت: ئەم ڕێگەیە زۆر سەرکەوتووانەیە لە نوسینەوەی خشتەی کلیلە ووشەکاندا لەبەر ئەوەی بەبێ دەرخستنی پە یوەندی نێوان بیرۆکەکانت، ناوەڕۆکەکەت بۆ دەخاتە بەرچاو.

لەبەر ئاسانی یاد هێنانەوەی کلیلە ووشەکان و وێنەکان ئەتوانیت بەشێوەی جیاواز نمایش بکرێت:

- ڕەنگ.
- سێ مەوداکە .
- جیاوازی قەبارەکان.
- بەرجەستەکردن.
- هێنانی هێڵ بە ژێردا.

نوسینەوەی تَێ بینی بەم شێوەیە خێرایی زیادتر دەکات. بەشێوەیەك کە ئیتر تۆ پێویست بە دووبارە کردنەوەی ئەو شتە نابێت کە باشترین نوسەری کلیلە ووشەکان دەیکات. ئەم ڕەوشە نوێ یە نەخشەیەکی زەینی زانیاری یەکان لە بەرامبەر چاوت دا دروست دەکات و سەرجەم لایەنەکانی مێشکت گەشە پێ دەدات.

بە گەڕانەوە بۆسەر نەخشەسازی زەینی بەشی یەکەم، نمونەیەك لەسەر تەکنیکە باس لێ کراوەکان دەبینیت و کاری ئەم ڕەوشەت بۆ دەردەکەوێت لەیاد هێنانەوەدا. کاتێك کە ئەگەیتە ئەو قۆناغەی کە یاداشتەکانت دەنوسیت و گوێ بەو ووشانە نادەیت کە پێویست نین، ئەوکاتە

تۆ بوویت بە نوسەری تی َبینی یەك کە خێرایی یەکەی لەسەرو ئاستی ئاسایی یەوەیە. ئەتوانیت تۆ ئەم توانایە زۆر پەرە پێ بدەیت .

کورت کردنەوەکان:

بەو پێ یەی کە ئەو ووشانەی کەلە بەردەستت دایە گرنگە و سەرەکی یە دەتوانیت دەست بکە یت بە کورت کردنەوەیان، باشترین ڕێگەش ئەوەیە کە ووشەکان بەبێ بەکارهێنانی ووشە دەنگ دارەکان بنوسیت واتە تەنها بە بەکارهێنانی پیتە بێ دەنگەکان. دواتر لە توانای چاوی خۆت سەرت دەسوڕمێت کاتێك کە ئامادەیی دەبینیت ناسینەوەی ووشەکان بەم شێوەیە.

خێرایی فیزیۆلۆجی:

بەڕاهێنان، ئەتوانیت خۆت لەسەر نوسینی خێرا ڕابهێنیت. نوسەرێکی مام ناوەندی ئەتوانیت لە نێوان (25 تا 35) ووشە لە خولەکێك دا بنوسێت. گەر بشتوانیت خۆت ڕابهێنیت ئەوا ئەتوانیت خێراییەکەت زۆر لەمە زیادتر بکەیت. بۆگەیشتن بە خێرایی زۆر و لە دەست نەدانی بۆ ماوە یەکی زۆر پێویستە خۆت بە دوور بگریت لە گرژبوونی ماسوولکەکانی دەست لەکاتی نوسین دا.

دانیشتن بە شێوەیەك کە پشت تیایدا ڕێك بێت زۆر باشترە لەوەی کە بەسەر نوسینەکەدا بنوشتێیتەوە و بازووەکانت لە باوەش بگریت، هەروەك چۆن زۆر بەمان ئەو کارە دەکەین. سە ڕەرایی ئەوەی کە هەروەك پێشتر باسمان لێوە کرد، باشتر وایە کە پرۆسەی نوسین زۆر بە ڕەوانی ئەنجام بدرێت. وەك لەوەی بە گرژی ئەنجام بدرێت.

پەرەپێ دانی توانای تی َبینی نوسین:

گرنگی ڕەوشی نەخشەی زەینی بۆ تێبینی نوسین لەوێ وە سەرچاوە دەگرێت کە تۆ جگە لە مێشکت دەتوانیت پەرەبە لایەنەکانی مێشکت بدەیت، هەروەك تواناکانی دا هێنان و ڕێك خستن و ووتن. بەشی داهاتوو ئەم لایەنە ڕوون دەکاتەوە .

داهێنان

زۆر زیادتر لەوەی کە خەڵکی پێیان وایە توانا داهێنانیان هەیە. ئەم بەشە بە پشت بەستن بەو زانیارییانەی کە لە بەشەکانی یەکەم و دووەم لەمەڕ مێشکت و یادەوەری یەوە داهاتووە ئەوە ڕوون دەکاتەوە کە ئەو پێوەرە باوانەی ئێستا هەن سەبارەت بە مێشکت زۆر سەرتاپاگیر نین. هەروەها هەندێك ڕوونکردنەوەی تر دەخاتە ڕوو کە سەبارەت بە بیرکردنەوەی داهێنەرانەیە،

جگەلەوەی ئەو بەشە تایبەتەی نەخشەسازی زەینی دەخاتە ڕوو کە تایبەتە بە بیرکردنەوەی داهێنەرانە.

کورتەی کلیلە ووشەکان:

- هەڵسەنگاندنی خود.
- تاقی کردنەوەی داهێنا.
- لێکۆڵینەوە پێوەرییەکان.
- ووریاکردنەوەی مێشك.
- پێکهاتەی مێشك.
- یادەوەری.
- تاقی کردنەوەی پێ وەریانە.
- دوو ئاڕاستە.
- ڕاهێنان.
- نەخشەی زەین.

تێستی خودی ژمارە (16):

أ- ئەو ووشەیە بخەرە بازنەوە کە ئاستی داهێنەرانەت وەسف دەکات: زۆرباش - باش - سەرو ئاسایی - ئاسایی - خوار ئاسایی - لاواز - زۆر لاواز.

ب- لە ژمارە (0/ سفر)ەوە تا ژمارە (100)، کام ژمارەیە وەك پێوەر دادەنرێت بۆ هە ڵسەنگاندنی تواناکانی داهێنانت.

ئەوەی لێرەدا سەرنج ڕادەکێشێت ئەوەیە کە ئەو مرۆڤەی کە توانای مامناوەندی یە خۆی وەك کەسێکی خوار مام ناوەند هەڵدەسەنگێنێت! بەپێی پێوەری ژمارەکان ناوەڕاست دەکەوێتە نێوان ژمارەکانی (60 – 85) ەوە ئەم پێوەرەش بەرزترە لە هەڵسەنگاندنی خود لە کاتی گوێ گرتن دا.

تێستی خودی ژمارە (16)، پێوەری داهێنان:

لەماوەی دروست دوو خولەك دا لەسەر پارچە کاغەزێك سەرجەم بەکارهێنانەکانی (گیرەی کاغەز/مشبك الورق) بنوسە، هەر بەکارهێنانێك کەدەتوانیت بیری لێ بکەیتەوە.

دوای ئەوەی کە لەم ڕاهێنانە بوویتەوە دەست بکەرەوە بە خوێندنەوە. دەرەنجامی ئەم ڕاهێنانە بە کۆکردنەوەی ژمارەی بەکارهێنانەکان بژمێرە و دواتر دابەشی کە بەسەر دوو دا بۆ ئەوەی لە خولەکێك دا ڕێژەی مامناوەندت بۆ دەربچێت. ئاستی مام ناوەند لە خولەکێك دا لە نێوان (2 – 8)بەکارهێنانە. ئەم تێستە پێوەرە بۆ خوێندکارەکانی خوێندنگە و زانکۆو دامەزراوە بازرگانیەکان بۆ زانینی توانا زکماکی یەکانی داهێنانیان. بەڵام دوای خوێندنەوەی ئەو زانیارییانە کە لە بەشەکانی داهاتوو تردا دێت بۆت دەردەکەوێت کە توانا زکماکیەکانی داهێنانت زۆر لەوە زیادترە کە بەم پێوەرە سادەیە بپێورێت. هەروەها ڕێگەی سادەو ئاسانی زۆر هەیە بۆ ئازاد کردنی توانا داهێنەرەکانت.

داهێنان و پێکهاتەی مێشك:

داهێنان بەیەکێك لە تواناکانی مێشك ئەژمار دەکرێت و بەشێوەیەکی گشتیش خەڵکی تیایدا خۆیان نزم هەڵئەسەنگێنن. ئەم باسە بۆتە شتێکی ئاسایی لەبەر ئەوەی هەروەك چۆن لە بەشەکانی پێشووتردا بۆتدەرکەوت، مێشکی داهێنەر ئەو مێشکەیە کە بەبێ فێرکردن بەجێ هێڵراوە. چالاکی یەکانی وەك وێناندن و ڕەنگ کردن و هاوئاهەنگی، لە ڕابوردوودا وەك چالاکی یەکی ناژیرانە سەیرکراوە. بەڵام خۆش بەختانە ئێستا زانیاری زۆرمان لەبەر دەستایە و ئەتوانین واسەیری داهێنان بکەین کە بەشێکی گرنگە لە هاوسەنگی نێوان فێربوون و کەسایەتی دا.

بە هەڵەبردنی تێستی پێوەرییانە:

تێستی پێشوو (بەکارهێنانەکانی گیرەی کاغەز) بەیەکێك لە تێستە باوەکانی پێوانی زیرەکی یە، بەهەڵە بردنی ئەم تێستە لە دوو حاڵەت دایە:

یەکەمین: بە پێی ئەم تێستە توانای داهێنان چەندایەتی یە، واتە پشت دەبەستێت بە ژمارەی ئەو بەکارهێنانەی کە کەسێکی دیاری کراو بیری لێ دەکاتەوە.

دووهەمین: تەنانەت لەلایەنی چەندایەتیش دا ئەم ڕاهێنانە لاوازە لەبەر ئەوەی توانا بنەڕەتی و زگماکی یەکان ناپێوێت (کە لەبنەمادا ئەم تێستەبۆ پێوەری ئەو دانراوە) بەڵکو ئەوە دەپێوێت کە چۆن مێشك دەتوانێت زمان و خەیاڵ لەیەك کاتدا کۆبکاتەوە.

بۆ ڕوونکردنەوەی زیادتری ئەم تێستە، ئەتوانین وێناندنی مێشکی فرۆشیارێك بکەین کە هەوڵ دەدات پڕوپاگەندە بۆ مێشك بکات و قەناعەت بە بینەرەکانی بهێنێت کە بیکڕن، فرۆشیارەکە پێیان دەڵێت کە سەرسوڕهێنترین شتی لەلایە کە سێ جۆر زانیاری تێدایە و سەرجەمیان زانیاری ئەکادیمین، ئەو زانیارییانەش بریتین لە :

یەکەمین: فیزیۆلۆجی مێشکیان بە ووردی بۆ ڕوون دەکاتەوە و بەوەش باسەکەی کۆتایی پێ دەهێنێت کە ژمارەی ئەو وێنانەی کەمێشك دەتوانێت بەرهەمی بهێنێت بێ کۆتایە.

دووەم: تەکنیکە سادەکانی مێشك ئەوە ڕوون دەکاتەوە کە مێشکی مرۆڤ ئەتوانێت شتەکان بە یەکەوە ببەستێتەوە لەبەر ئەوەی گەر ئەم کارە نەکات سەرجەم ئەو یاساگەلانەی کە سەردەمانێکە کاریان پێ دەکات دەست بەجێ دەڕمێن.

سێ هەمین: ئەڵێت کە کاڵاکەی گەر لەژێر گوشارێکی دیاری کراو دابێت دەتوانێت لە خولەکێك دا بیر لە شەش جۆر بەکارهێنی گیرەی کاغەز بکاتەوە. لەدوای ڕێك خستنی ئەم ڕاستیانە دەردەکەوێت کە هەڵەیەکی گەورە هەیە لە تێستی پێشووتری داهێنان دا.

لایەنی چڵۆنایەتی داهێنان:

ئەو شتەی کە تێستی پیشووتر دەی پێویت ئەو توندی یە کەمرۆڤ لە ڕێیەوە فێر ئەکرێت کە چۆن زمان بەکار بهێنێت بەتایبەت ووشە گەلێکی وەك (بەکارهێنان)، لەبەر ئەوەی تا فێر کردنی مێشك کەمتر توند بێت، زیادتر بۆ مانا ئاساییەکانی بەکارهێنانی ووشەی گیرەی کاغەز ئەچێت. تا فێر کردنی مێشکیش زیادتر توندی تیادا بە خەرج بدرێت ، مێشك زیادتر داهێنەر دەبێت و لێکدانەوەی زیادتر بەرفراوانتر دەدۆزێتەوە بۆ ووشەی (بەکارهێنان) و پیادەکردنی زیادتر دێت بە مێشکی دا بۆ بەکارهێنانی گیرەی کاغەز. بلیمەتی داهێنەر سەرجەم سنوورە ئاساییەکانی دەشکێنێت و لەنەخشەی بەکارهێنانەکانی دا شتی زۆر دوور دەدۆزێتەوە بۆ نمونە تواندنەوەی بلیۆنەها گیرەی کاغەز بۆ دروستکردنی هەیکەلی کەشتی یەکی ئاسمانی. مێشکی داهێنەر پەیوەندی یەکانی ووشەی (بەکراهێنان) بەرفراوان دەکات بۆ مسۆگەر کردنی دروست بوونی پەیوەندی لەگەڵ شتەکانی تردا.

بادڵنیابین: لەو بڕگەیەی کە دواتر دێت چل شت هەیە، هەوڵ بدە پەیوەندی لە نێوانیان و گیرەی کاغەز دا بدۆزیتەوە، دوای تەواو بوونیش هەوڵ بدە بیر لە شتی تر بکەیتەوە لە گەردوون دا کە بتوانیت گرێ ی بدەیتەوە بە گیرەی کاغەزەوە.

پرتەقاڵ گوێ شوشە
چا

کات ژمێر پەتاتە کورسی
درەخت

پەنجەرە چێشت خانە ڕەز
ماڵ

بەرگی درەخت کۆتر ئەڵمانیا
بیرە

مێز زجاجە تەختە
خزمەت کار

ڕادیۆ پێڵاو باران
ڕۆژنامە

لایت کتێب ئاو
باڕ

کیفی پارە پەرداخ پشوو
مۆز

قەڵەم هەور نانی ئێوارە
ئاوێنە

چوارچێوە بیبەر گەراج
پشیلە

ڕاستەخۆ دەتوانیت پەیوەندی لەنێوان ئەم شتانە و گیرەی کاغەز دا بدۆزیتەوە، بەڵام لەوانەشە هەندێکیان ئاڵۆز گران بێت. بەڵام لە کۆتایی دا بۆت دەردەکەوێت کە دەتوانیت پەیوەندی لەنێوان ئەم شتانە و گیرەی کاغەز دا بدۆزیتەوە، هەر وەك ئەو کەسەی کە سەرجەم پە یوەندییەکانی دۆزییەوە جگە لە پەیوەندی گیرەی کاغەز بە کۆترەوە. ئەوکەسە زۆر دڵنیا بوو لەوەی کە هیچ پەیوەندییەك نییە لەنێوانیاندا تا ئەو کاتەی کە دۆستێك پێشنیاری ئەوەی کرد کە دەتوارێت گیرەی کاغەز بەکاربهێنرێت بۆ گەیاندنی نامە لەڕێی بەستنەوەی بە قاچی کۆترەوە.

ئەگەر بەلاتەوە قورس بوو کە گیرەی کاغەز بەهەر یەك لەو شتانەوە گرێ بدەیتەوە کە لەخشتەکەدا هاتووە، سەیری ئەو خشتەیە بکە کە خوێندکارەکانی من خسوویانەتە ڕوو:

1. پرتەقاڵ: ئەتوانرێت گیرەی کاغەز بەکار بهێنرێت بۆ پێست لێ کردنەوەی پرتەقاڵ و کون کردنی لەسەرەوە بۆ ئەوەی لێوەی ئاوەکەی بمژیت، هەروەها دەتوانیت کە گیرەی کاغەزێکت هەبێت کە ڕەنگی پرتەقاڵی بێت.

2. کاتژمێر: ئەتوانیت کە گیرەی کاغەز بەکار بهێنیت بۆ چاککردنەوەی کاتژمێژەکەت یاخود وەك جێگرەوەیەك بۆیەکێك لە خولەك ژمێرەکان. هەروەها ئەتوانرێت گیرەی کاغەز لەسەر زەوی بڵاو بکرێتەوە و وەك کاتژمێرێکی خۆری بەکار بهێنرێت.

3. پەنجەرە: ئەتوانرێت شوشەی گیرەی کاغەز بتوێنرێتەوە و پەنجەرەیەکی لێ دروست بکرێت.

4. بەرگی درەخت: ئەتوانرێت گیرەی کاغەز ببەسترێتەوە بەسەری دارێکەوە و وەك کەرەستەیەك بەکار هێنرێت بۆ گەڵا لێ کردنەوە.

5. مێز: ئەتوانرێت بە گیرەیەکی گەورە مێزێك دروست بکرێت بەشێوەیەکی هونەری جوان.

6. ڕادیۆ: ڕادیۆ وەرگری شەپۆلەکانی دەنگە، واشدروست کراوە شەپۆلەکان وەربگرێت و بینێرێت. گیرەیەکی گەورە دەتوانێت ببێتە ڕادیۆیەك گەرهاتوو لە مادەی پێویست دروست بکرێت.

7. لایتی شوشەیی: ئەتوانرێت گیرەیەك بەکاربهێنرێت کە لە تنجستن پێك هاتبێت وەك وایەرێك بۆ لایتی شوشەیی.

8. جانتای دەست: ئەتوانرێت گیرەی کاغەز وەك داخەرێکی جانتا یاخود بۆ بەستنەوەی قایشەکەی بەکاربهێنرێت.

9. پێ نووس: گەر نوکی گیرەی کاغەز باش تیژ بکرێت و بکرێت بە ناو مرەکەبەکەدا ئەتوانرێت بکرێت بە پێنوس.

10. تایە: ئەتوانرێت گیرەی کاغەز بەکاربهێنرێت بۆ دەرهێنانی ئەو بەرد و چەوانەی کە دەچێتە لابەلای تایەی ئۆتۆمبیلەوە.

11. گوێ : ئەتوانرێت گیری کاغەز بەنەرمی بەکاربهێنرێت بۆ پاككردنەوەی گوێ.

12. پەتاتە: ئەتوانرێت بەلایەکی گیرەی کاغەزکە پەتاتە کون بکرێت بۆ ئەوەی ڕێگە بە چوونە ژوورەوەی گەرما بدات بۆ ناو پەتاتەکە لەکاتی کوڵاندنی دا.

13. چێشت خانە: لەبڕگەی (12) بنواڕە.

14. کۆتر: ئەتوانرێت گیرەی کاغەز بەکاربهێنرێت بۆ لکاندنی کاغەزێك بەقاچی کۆترەوە وەك، پێناس، هەروەها دەتوانرێت وەك گەیەنەرێکی نامە بەکار بهێنرێت.

15. شوشە: گیرەیەکی کاغەزی چەماوە ئەتوانرێت وەك بەکار بهێنرێت بۆ دەرهێنانی فلینی ئاوەڕۆ.

16. پێڵاو: ئەتوانرێت بەکاربهێنرێت وەك جێگیرێك بۆ قەیتان یاخود بۆلابردنی قوڕو پیسی بە پێڵاوەوە.

17. کتێب: ئەتوانرێت گیرەی کاغەز وەك نیشانکردنێکی کتێب بەکار بهێنرێت.

18. پیاڵە: ئەتوانرێت گیرەیەکی گەورە لەڕێی پەیکەر سازی یەوە وەك دەفرێکی گەورە لێ بکرێت ، بەگیرەی بچوکیش دەتوانرێت دەفرێکی بچوك دروست بکرێت.

19. هەور: ئەتوانرێت گیرەی کاغەزەکە وەك برغو بەکاربهێنرێت بۆ هێنانە دەرەوەی باران لەناو هەوردا.

20. بیبەر: ئەتوانرێت گیرەی کاغەز بەکاربهێنرێت بۆ بەردانی کونی بیبەر دان.

21. شوشە: بەسەر بڕگەی سێ هەمدا بچۆرەوە.

22. کورسی: بەسەر بڕگەی پێنجەمدا بچۆرەوە.

23. باخچە: ئەتوانرێت ڕووەکەکانی باخچەکەت بە گیرەی کاغەز دیاری بکەیت.

24. ئەڵمانیا: ئەتوانرێت گیرەی کاغەز وەك دیاری کەرێك بە کاربهێنرێت لەسەر نەخشە.

25. تەختە: هەندێك لە گیرەی کاغەزەکان لە تەختە دروست دەکرێت.

26. باران: بەسەر بڕگەی 19 دا بچۆرەوە.

27. ئاو: ئەتوانرێت گیرەی کاغەز بەکار بهێنرێت لە پرۆسەیەکی وورد دا بۆخاڵاوی کردنی ئاو.

28. پشوو: لەبەر ئەوەی بەکارهێنانەکانی گیرەی کاغەز زۆرە دەتوانیت لەگەڵ خۆت بیبە یت لە پشووەکانت دا.

29. نانی ئێوارە: بەسەر بڕگەی (12، 13) دا بچۆرەوە.

30. گەراج: ئەتوانیت لەگەراجەکەت دا گیرەی کاغەز هەڵبگریت لەبەر ئەوەی ئەتوانیت سوودی لێ ببینیت.

31. چا: ئەتوانیت گیرەی کاغەز بەکار بهێنیت بۆ کون کردنی کیسەی چا.

32. درەخت: ئەتوانرێت گیرەی کاغەز وەك درەختێك دابتاشرێت .

33. خانوو: زۆربەی زۆری خانووە تازەکان بەسەدەها گیرەی کاغەزی تێدایە.

34. بیرە: بەسەر بڕگەی (15)دا بچۆرەوە.

35. خزمەت کار: خەیاڵی خۆت بەکاربهێنە.

36. ڕۆژنامە: گیرەی کاغەز بەکار دەهێنرێت بۆ پێکەوە بەستنەوەی پەڕەکانی ڕۆژنامە یاخود بۆ بڕینی بابەتە گرنگەکان.

37. باڕ: بەسەر بڕگەی (15)دا بچۆرەوە.

38. مۆزەخانە: ئەتوانرێت مۆز پاکبکرێت بە گیرەی کاغەز، هەروەها دەتوانرێت بەکاربهێنرێت بۆ هەڵواسینی توێکڵی مۆزەکە.

39. ئاوێنە: بەسەر بڕگەی (3) دا بچۆرەوە.

40. پشیله: ئەتوانرێت گیرەیەکی دارینی گەورە بەکارهێنرێت وەك کەرەستەیەك بۆ ئەوەی پشیله پشتی خۆی پێ بخورێنێ. بەڵام گیرەی کاغەزی کانزایی دەتوانرێت بەکاربهێنرێت وەك هەڵواسەرێك بۆ کارتی پێ ناسی پشیلەکە.

هەر ئەوەندەی کە هەستت بە توانای داهێنانی بێ کۆتا کرد، دەست بەجێ دەتوانرێت بەخێرایی یەکی زۆر دەست بکەیت بە نوسین بەپێی توانای نوسینت لە خولەکێك دا. ئەمەش بەو مانایە دێت کە تێستەکە خێرایت دەپێوێت لەنوسین دا نەوەك توانای داهێنانت. بەڵام ئەگەر تێستەکە ڕێگەی پێ دایت کە وەڵامەکانت بەشێوەی ووتن بێت دەتوانیت چەندە بۆتبکرێت لە خولەکێك دا قسە بکەیت. لێرەش دا ئەم تێستە خێرایت لە قسەکردندا هەڵئەسەنگێنێت تا توانای داهێنانت. کاتێك کە دەگەیتە ئەو قۆناغەی کە (200) جۆر بەکارهێنانی ووشەیەك لە خوولەکێك دا بدۆزیتەوە ئەویش بە بەراورد لەگەڵ ئاستی مام ناوەندی (2 – 8) بەکارهێنان ئەوا بۆمان ڕوون دەبێتەوە کە ئێمە پێویستمان بە زانیاری زیادتر هەیە لەسەر چالاکی یە ئالۆزەکانی مێشك بەر لەوەی مەزەنەی ئەوە بکەین کە چەندە زانیاری مان پێویستە بۆ هەڵسەنگاندنی تەنها لایەنێك لە لایەنە سەروو ئاساییەکانی مێشك.

لایەنی چلۆنایەتی داهێنان:

لە تەنیشت لایەنی چەندایەتی مێشك، لایەنێکی تر هەیە کە زۆر جار لا دەبرێت لە تێستەکانی داهێنان دا ئەویش لایەنی چلۆنایەتی یە. ئەم لایەنەش لەخۆگری یەك دەستی و پێ کەوە گرێ دان و پەیوەندی سادە و ئالۆز و هەست کردنێکی گشتی بە هاوسەنگی و کۆگشتی یە. ئەتوانرێت بە نەخشە سازی مێشك گوزارشت لە لایەنی چلۆنایەتی مێشك بکرێت کەلە بەشی پێشووتردا هاتبوو. گەرخوازیاری ئەوەیت کە بڕێکی زۆر ووشە بەرهەم بهێنیت و پۆلێنیان بکەیت لەهەمان کاتدا لە چوارچێوەی یاساو ڕێساکانی تایبەتدا، ئەوا نەخشە سازی مێشك زۆر بە ئاسانی یارمەتیت دەدات لەو کارەدا، بەم شێوەیەش دەتوانیت کارکردنی مێشك ڕێك بخەیت و بەیادهێنانەوەی تەواوەتی مسۆگەر بکەیت. ئەشتوانیت بە شێوەی گروپ لەسەر ئەم ڕاهێنانە کاربکەیت.

ڕاهێنان لەسەر داهێنان:

لە ناوەڕاستی پەڕەکەدا وێنەی شتێك بکێشە، وێنەی ئەو شتەی کەبە بۆ چوونی خۆت خوازیاریت لەدەوری بیرۆکە داهێنەرەکان لە دایك ببن. دواتر و بە خێرایی یەکی زۆرەوە لە ناوەندەوە لق جیابکەرەوە بەشێوەیەك کە بیرۆکەکان پەیوەندییان بە ناوندەوە هەبێت.

کاتێکیش کە ئەم ڕاهێنانە دەکەیت باشتر وایە کە تەنها ووشەیەك لەسەر هێڵێك بنوسیت لەبەر ئەوەی هەر ووشەیەك زنجیرەیەك لقی لێ دەبێتەوە، کاتێکیش کە دانەیەکیان دەنوسیت بە ئەندازەیەك ووشە و وێنەی لێ جیا دەبێتەوە کە دەست نادات بیخەیتە ناو ڕستەیەکەوە. زۆر جار وێنە و بیرۆکە جیابووەکان دەبن بە بیرۆکەی سەرەکی بەڵام بیرۆکە لاوەکی و

دووەمینەکان دەکەونە دامێنی ئەو شێوەیەی کە کێشاوتە. زۆر جار تێبینی ئەوە دەکەیت کە بیرۆکەیەك یاخود وێنەیەك خۆی زاڵ دەکات بەسەر سەرجەم شوێنەکاندا، لەڕێی ئەم جۆرە ئامادەبوونی ئەو جۆرە بیرۆکەیەوە بۆت دەردەکەوێت کە ئەو بیرۆکەیە بیرۆکەی سەرەکی یەو گرنگی یەکەی لەسەرجەم بیرۆکەکانی دیکە زیادترە.

نەخشەسازی مێشك:

ئێستا بۆت دەرکەوت کە ڕەوشی ڕێك خستنی بیرۆکەکانت بەشێوەی ڕستە و خشتە نابێت، بە ڵکو گونجاوترین ڕەوش، ڕەوشی بەکارهێنانی نەخشە سازی مێشکە، ئەویش نەك تەنها لەبەر ئەوەی بیرۆکە بەرهەم هێنەکان زیادتر دەبن بەڵکو لەبەر ئەوەی ئەم بیرۆکانە بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکیانە ئەچنە شوێنی خۆیان، ئەو شوێنەی کەبەشێوەیەکی لۆژیکانە پەیوەندە بە بیرۆکەکەوە. گەر بەسەر نەخشەسازی مێشك لەبەشی یەکەمدا بچیتەوە، نمونەت لەسەر ئەم شێوازە کارکردنە چنگ ئەکەوێت و بۆ دەردەکەوێت کەچەندە بەسوودە بۆ یاد هێنانەوە.

مێشکە مەزنەکان:

بەڕێکەوت نەبووە کە زۆربەی هەرە زۆری مێشکە مەزنەکان خەیاڵیان کردووە بەژێرخانی بلیمەتیەکەیان. نمونەش بۆ ئەم کارە "ئەنیشتاین" ە کەلە بەشی یەکەمدا باسی لێوە کرا و بەشێوە یەك هەڵدەستا بە داهێنانی یاری بۆ خۆی بۆئەوەی ئەندێشەی بەر بڵاوتربێت و بەشێوەیەکی داهێنەرانە بیرۆکە جیاوازەکانی گرێ بدات بەیەکەوە هەروەك لە نمونە گیرەی کاغەزەکەدا دەرکەوت. بەبەر دەوامیش داوای لەوانی دی دەکرد کە بەشداری بکەن لەم جۆرە یارییانە لەگە ڵی دا لەبەر ئەوەی ئەم یارییانە بەشەکەی تری مێشکی پەرە پێ دەدا.

لیکولی/ زانا لەبواری کیمیای سروشتی دا، خەڵاتی لەسەر پێك هاتەی بەنزین وەرگرت لەڕێی بەکارهێنانی ئەندێشە داهێنەرانەکەی. بۆ نمونە دوای چەند کاتژمێرێکی زۆر لەکارکردن لەتاقیگەکەی دا، لیکولی گەڕایەوە بۆ ماڵەوەو لەبەردەم ئاگرانەکەی دا دادەنیشت و نیمچە خەواڵوو ئیلهامی لە سوتانی خەڵوزو ئاگرەکە وەردەگرێت، دواتر لیکولی بەم شێوەیە باس دەکات: (کورسی یەکەم بە ئاڕاستەی ئاگرەکە گواستەوە و چوومە خەوێکی سووکەوە. هەستم بە بەرز بوونەوەی پریشکی ئاگرەکە دەکرد لەبەر چاوم. دواتر چاوی مێشکم کە تێر ببوو بەم وێنانە کەدووبارە دەبوونەوە توانی کە پێك هاتە گەورەکان لێك جیا بکاتەوە لەچاو ئەو پۆلە هاو ئاهەنگانەدا کە لەشێوەی ماردا بە دەوری دا قەفی بەستبوو. بەڵام باش سەیر بکە، ئەمە چی یە یەکێك لە مارەکان لە کلکەکەی جیابۆوە و بەشێوەیەکی گاڵتە جارییانە کەوتە پێش چاوم. خەبەرم بۆوە دوای ئەوەی کە ڕووناکی یەکی گەورە کەوتە پێش چاوم). لیکولی خەبەری بۆوە و لە مێشکی دا پێك هاتەی هەڵقەی بەنزینی دۆزی یەوە. دواجار ئەمیش هەر وەك ئەنیشتاین هاوەڵەکانی ئەجوڵاند کە خەو ببینن.

مێژوو پڕە لە نمونەی ئەو مێشکە بلیمەتانەی کە هاوکات تواناکانی مێشك یان و ئەندێشەیان بەکاهێناوە. بۆ ئەفراندنی داهێنانی نوێ و بازدانی زەینی گەورە لەسەردەمی ئێستاشماندا بیرکردنەوەی داهێنەرانە پشت ئەستوورە بە گەڕانی چالاکانە بەدوای پەیوەندی یە نوێ کان و

ئەندێشەی زیادتری داهێنەرانە. بەبەكارهێنانی ئەو زانیارییانەی ئەم بەشە و بەگرێ دانی بەو زانیارییانەی كەلەبەشەكانی پێشووتردا سەبارەت بە بەكارهێنانی هەردوو لای ڕاست و چەپی مێشك هاتووە و باسەكانی سەبارەت بە یادەوەری ئەتوانیت تۆش بچیتە خانەی بیریارە داهێنەرەكانەوە.

ژمێریاری

سەرباری ئەوەی كە بەشێكی زۆر لە خەڵكی ترسیان هەیە لە كاری ژمێریاری، بەڵام زانیاری یەنوێ كان ئاماژە بەوە ئەدەن كە هەر مرۆڤێك خاوەن توانایەكی مەزنی كاری ژمێریاری یە. هەندێك لە لێكۆڵینەوەكان دەریان خستووە كە مێشكی مرۆڤ كاری ژمێریاری دابەش دەكات بەسەر دوولایەنی ژمێریاری و ئاسایی دا. ئەم بەشە ئەو ڕەوشە سادانە دەخاتە ڕوو كە دەتوانیت لە ڕێ یانەوە مامەڵە بكەیت لەگەڵ پرۆسەكانی كۆكردنەوە و لێ دەركردن و لێكدان و دابەشكردندا.

كورتەی كلیلە ووشەكان:

ترس.

توانای سەرەكی.

مێشك وكاری بیركاری.

كۆكردنەوە.

لێ دەركردن.

لێکدان .

دابەشکردن.

چێژوەرگرتن لەکاری بیرکاری.

ترس لە ژمارەکان:

ووشە گەلێکی وەك (بیرکاری، ماتماتیك، جەبر، دابەشکردنە درێژەکان، لێك دان، لێ دەرکردن، کۆکردنەوە، تواناکان) و ووشە گەلێکی تر کە پەیوەندییان بە دنیای ژمارەکانەوە هە یە، ترس لە دڵی زۆربەی ئەو کەسانە دروست دەکات کە دەی بیستن. هۆی ئەم ترسە چی یە؟ خۆشەبەختانە هۆکاری سەرەکی ناگەڕێتەوە بۆ کەم توانایی خۆمان، بەڵکو شێوازی خۆ ڕاهێنانمان دوورمان دەخاتەوە لە کاری بیرکاری.

زۆر جار لە خوێندنگەکاندا کاری بیرکاری ئەشوبهێنرێت بە کاری ئەکادیمی و گران و تەنها تایبەت کراوە بە مێشکە زۆر لێ هاتووەکان.

لە قۆناغەکانی سەرەتایی خوێندن دا، زۆربەی منداڵان هەست بە بێزاری ئەکەن لە لەبەرکردنی خشتەی لێك دانەکاندا، زۆر کەسیش پێی وایە کە هۆکاری سەرەکی ئەم هەڵوێستە دەگەڕێتەوە بۆ جۆرێك لەبێ توانایی لەو بابەتانەدا لەبەر ئەوە ڕوو لە بواری تر دەکەن. ئەوەش کە زیادتر ئەم کارە گران دەکات ئەو بۆچونە باوەیە کە دەڵێت ئەم بوارە تەنها تایبەتە بە نێرینەکان هەر ئەو بۆچوونەی کە زۆرێك لە کچەکان نائومێد دەکات لەوی کە گرنگی بەوانەکانی بیرکاری بدەن و هەر ئەمەش هۆکار دەبێت بۆ دواکەوتنیان لەم بوارانەدا. کۆی ئەم بیرو باوەڕەش پشت ئەستوورە بە بۆچوونێکی ناڕاست و هەڵە.

توانا شاراوە و بێکۆتاکانی بیرکاری:

پێشتر زانیمان کەچوار هۆکار هەیە بۆ دیاری کردنی توانای بیرکاری، ئەم هۆکارانەش پشت نابەستێت بە ڕەگەزو نەژادەوە بەڵکو پشت دەبەستێت بە:

1. تەکنیك: زانایانی بیرکاری ساڵەهای ساڵە کە پەرە بە تەکنیکی ئاسان دەدەن لە چارەسەرکردنی کاری ژمێریاری دا. ئەم تەکنیکانە کە ئێستا لەبەر دەستت دایە، یارمەتی بەکارهێنەری دەدات کە باشتر هەڵسێت بەکارەکانی ژمێریاری. ئەم بەشە هەندێك لەو تەکنیکە سەرەکی یانە دەخات ڕوو و نمونەش لەسەریان دەهێنێتەوە.

2. ڕاهێنان: سەرجەم ژمێریارە باشەکان دان بەوەدا دەنێن کە لێ هاتوویيان لە کارەکەیاندا دەگەڕێتەوە بۆ ئەنجامدانی ڕاهێنانی بەردەوام تا بەکارهێنانی تەکنیکی نوێ لە کارەکەیاندا. هەروەك زۆر لە بوارەکانی تر، کاری بیرکاریش زیادتر پێویستی بە ڕاهێنان و ئەنجامدانە بۆ ئەوەی مێشك بتوانێت ئاسانتر بە کارەکانی هەڵسێت.

3. یادەوەری: زۆر لە ژمێریارە لێ هاتووەکان، هونەری پێش کەوتنیان لە کارەکەیاندا دەگێڕێنەوە بۆ یادەوەرییان. پێشتر یادەوەری وەك بەربەست سەیر دەکرا بە تایبەت لەلای ئەو کەسانەی کە پێیان وابوو توانای یادەوەریان دیاری کراوە. بەڵام بەپێی ئەوەی کەلە بەشی یادەوەری دا باس کراوە، هەریەك لە ئێمە خاوەنی یادەوەری یەکی بێ کۆتاین کە گەر هاتوو بەشێوەیەکی گونجاو بەکارهات، ئەوا سەرجەم ئەرکەکانی لەوانەش بیرکاری بەباشی ئەنجام دەدات.

4. توانا سەرەکییەکانی مێشك: هەروەك چۆن لە ڕابووردودا لە توانای یادەوەریمان کەم دەکردەوە ئاواش لە توانای گشتی مێشکمان کەم کردۆتەوە. بۆچوونی گشتی ئەوە بوو کە هەندێك کەس توانای بیرکارییان هەیە و هەندێکی تریش ئەو توانایەیان نی یە هەرچەندە هەوڵیش بدەن. بەڵام زانیارییە نوێ کانمان پێمام دەڵێن کە مێشك توانای بێ کۆتای هەیە لەسەرجەم بوارە زانستی و وێژەیی یەکاندا.

لێکۆڵینەوەکانی پرۆفیسۆر ئورنشتاین لەمەڕ دوو نیوەی ڕاست و چەپی مێشك ئەو ڕاستی یەیان دەرخست کە توانا لە هەردوو بەشە بیرکاری و هونەرمەندەکەی مێشك دا وەك یەکە و هەر کەم کاری یەکیش لەلایەن ئێمە هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ پشت گوێ خستنی خۆمان نەوەك بۆ کەم کاری یەکی خۆڕسیکانەی مێشك.

زۆر جار گەر هەر لەسەرەتاوە نائومێدبوون لەکاری لەبیرکاری دا دروست بێت، حەزی پێش کەوتن لەبوارەکەدا دەکوژێت. نمونەی ئەو منداڵەی کەشەش ساڵ تەمەنی بوو، ئەم منداڵە لە توانای دا هەبوو لەگەڵ تەواو بوونی پرسیاریی مامۆستاکەی وەڵامەکەی بداتەوە. ئەم منداڵە هیچی نەدەنوسی یەوە لەبەر ئەوە پێیان ووت ئەوەی کە دەتۆ دەیکەیت هەڵەیە. دوای چەند ڕۆژێك بیرکردنەوە منداڵەکە بە مامۆستاکەی ووت کە ئەو ژمارەی (مانگانە)ی بە کارهێناوە بۆ کارە ژمێرياریيەکانی. دواتر ڕوون بۆوە ئەو شتەی کە ئەو ناوی دەبرد بە ژمارەی (مانگانە) یی ئەو ژمارە تایبەتانە بوون کەئەو بەکاری دەهێنا لەبری ژمارە گەورەکان. بە شێوە یەك سەرەتا هەڵئەستا بە ئەنجام دانی کاری بیرکاری یەکەی بە ژمارەی سادە و دواتر ئەنجامی کۆتایی دەکردەوە بە ژمارەی گەورە و وەڵامی ڕاستی دەدایەوە، بۆیە ناوی ژمارەی (مانگانە)شی لێ نابوو لەبەر ئەوەی کەسێك پێشتر زانیاری لەسەر کۆمەڵەی هەسارەکان پێ دابوو، لەبەر ئەوە لەو باوەڕەدابوو کە گەر ئەم ژمارانە هەڵەبێت، کەواتە ئەم ژمارانە لە دەرەوەی گۆی زەوی یەوە هاتووە. بەڵام لە کۆتایی دا و بەهۆی ئەو گوشارەی کە خرایە سەری "لەبەر ئەوەی زۆربەی باوکەکان بێتاقەت بوون لەوەی کە منالەکانیان ناتوانن لە زیرەکی دا پێی بگەنەوە" بەناچار ئەمیش وازی لە ڕەوشە سەرکەوتووەکەی هێنا لەکاری ژمێریاری دا.

ئەم چوار توانایە دەری دەخەن کە هەر مرۆڤێك دەتوانێت ببێت بە ژمێریارێکی باش، وەئەگەر لەلای هەریەك لە ئێوە گومان دروست بوو(گومان لەوەی کە نەتوانێت بەکاری بیرکاری هە ڵسێت). ئەوا ئەبێت بزانێت کە گەر هاتوو ئەو توانایەی نەبوایە هەرگیز نەی دەتوانی بە زیندوێتی تا ئێستا بمێنێتەوە. مێشکی مرۆڤ هەڵدەستێت بە زنجیرەیەك کاری ژمێریاری سەرسام هێن لەهەر چرکەیەك لە ژیانی دا، بەشێوەیەك کە چاوی هەڵدەسیتێت بە ژمێریاری

ملیۆنەها یەکەی بچوك لەو زانیاری بیانەی کە مێشك کۆی دەکاتەوە و بەردەوام هەڵدەستێت بەکارەکانی کۆکردنەوەو لێ دەرکردن بەپێی پاڵنەرەکانی خۆی.

هەروەها ئەو بەشەی مێشك کە کار لەگەڵ بیستن دەکات دەتوانێت لە نێوان ملیۆنەها دەنگ دا جیاکاری بکات و هەڵدەستێت بە ئەنجامدانی هاوکێشەی قورسی وەك کۆکردنەوە و لێك دان و پێوانی چڕی شەپۆلەکانی دەنگ بۆئەوەی بیرۆکەیەکت لەسەر بەرزی بداتێ.

لەم کاتانەدا مێشك کار دەکات لەسەر ڕاگرتنی هاوسەنگی کاردانەوە کارۆ کیمیاوییەکان لەهەر چرکەیەکدا ژمارەکەیان لە نێوان (100,000) تا (100,000,00) کاردانەوەیە، هەروەها هە ڵدەستێت بە ژماردنی ژمارەکانی دڵ لە هەر خولەکێك دا، ئەگەر چی ئەم ژمارەیە هاوتا بێت لەگەڵ پێداویستی یەکانی جەستە دا وەك ووزە و گەرما.

لە دوا جاردا و لە ئەنجامی ئەم پرۆسانەدا، مێشك بڕیار دەدات کە کام لە پارچە شیرینی یەکان هەڵبژێرێت (ئەمەکارێکی ژمێریارییانەی ئەندازەیی یەکە تایبەتە بە جەستەیەکی سێ مەودایی واتە .قەبارە، ئەندازە، مەودا)و دەیخوات. (ئەم چالاکی یە وائەخوازێت کە مێشك هەڵسێت بە کاری کۆکردنەوەی کێش و قەبارەو خێرایی و ئاڕاستەی شتێك کەسێ مەودای هەیە و ڕووی لە ئاڕاستەی ئامانجەکەیە).

لەدەرەنجامی بیرکردنەوە لەم پرۆسانە دەردەکەوێت کە هەموو مرۆڤێك لەناخی دا بیرکاری زانێکی باشە، جا چ پێی خۆش بێت یاخود نە، وەلە بری کات بەفیڕۆدان بە بۆچونی هەڵەوە، بابچینە سەر ئەوەی کە چۆن مێشك دەتوانێت مامەڵە بکات لەگەڵ ژمارەکان و ئەو تەکنیکە سەرەکی یانەی کە هۆکارن بۆ باشتر کردنی توانای ئەنجام دانی پرۆسەکانی کۆکردنەوە و لێ دەرکردن و لێکدان و دابەشکردن.

نمونەیەك لەسەر ئەنجام دانی کاری ژمێریاری بەشێوەی خێرا:

ئەگەر ویستت کە ژمارەیەك لە 100 یا 1000 یا 10000 یا 100,000 ، هتد دەربکەیت، لە ڕاستەوە دەست پێ مەکە بەرەو لای چەپ هەروەك چۆن بەشێوەیەکی باو دەکرێت، بەڵکو لەلای چەپەوە دەست پێ بکە بەرەو لای ڕاست و هەر ژمارەیەك لە (9) دەربکەو دوادانەش لە (10) دەربکە. بۆنمونە ئەگەر ویستت 76 لە 100 دەربکەیت، سەرەتا (7 لە 9) دەربکە کە دەکاتە (2) دواتر (6) لە (10) دەربکەیت کە دەرەنجامەکەی دەکاتە (4) تادەگەیتە دەرەنجامی کۆتایی کە (24)ە. وە ئەگەریش ویستمان ژمارەی (527) لە (100) دەربکەین، لە لای چەپەوە دەست پێ دەکەین سەرەتا (5) لە (9) دەردەکەین و دەرەنجامەکەی (4) دواتر (2) لە (9) دەردەکەین و دەرەنجامەکەی دەکاتە (7) و دواتر (7) لە (10) دەردەکەین و دەرەنجامەکە ی دەکاتە (3) و لەدەرەنجامدا دەکاتە (473).

وە ئەگەر هاتوو ئەو ژمارەیەی کە دەمانەوێت لێی دەربکەین زۆر لە ژمارەکەی تر بچوکتر بوو، ئەوا دەبێت لەلای چەپی یەوە سفر زیاد بکەین.

ڕەوشێکی دیکەش هەیە بۆ ئەنجام دانی پرۆسەی لێ دەرکردن ئەویش ئەوەیە کاتێك کە دەمانەوێت لە ژمارەی (10000) کەم بکەینەوە ئەیکەین بە (9999) لەکای لێ دەرکردنەکەدا و دواتر (1) بەدەرەنجامەکە زیاد دەکەین، کارەکەش بەم شێوەیە دەبێت:

9 _	9 _	9 _	9 _
0	7	9	2
---------------	------------	------------	-----------
9	2	0	7
			1 +
9	2	0	8

بە کەمێك ڕاهێنان دەتوانیت زەینی ژمێراریت پەرە پێ بدەیت بۆئەوەی وەڵامی خێرات دەست بکەوێت و لە تواناتدا هەبێت لەکاتی بەشداری کردن لەکێ بڕکێ دا بەرلەوەی پرسیارەکە تەواو بێت وەڵامەکەی بدەیتەوە. ئەم تەکنیکە دووبارە بەشێوەی نوسین دووبارە بکەرەوە و دواتر تەنها بە شێوەیەکی زەینی پێی هەڵسە.

کۆکردنەوە:

چوار تەکنیك هەیە بۆ ئەوەی پرۆسەی کۆکردنەوە ئاسانتر بێت.

1. دەیەکان کۆبکەرەوە.
2. تەواو کردنی دەییەکان.
3. لێك دان.
4. دابەش کردنەوەی ژمارەکان.

کۆکردنەوەی دەییەکان : کاتێك کە ژمارەکان لە ستونێکی درێژدا کۆدەکەیتەوە، هەمیشە بەدوای دەییەکاندا بگەڕێ بۆ نمونە:

57

58

33

91

72

46

19

64

ئەوەکات بەفیڕۆ دانە کە تۆ بەم شێوەیە هەڵسیت بەکاری کۆکردنەوەی (9+4 = 13 +6 = 19 +2 = 21 + 1 = 22 هتد، بەڵکو باشترە ئەو ژمارانە کۆبکەیتەوە کە دەکاتە (10) بۆ کۆمەڵێك ژمارە (10) یت بداتێ. گەر بێتو بە پێنوس و بەکاڵی ئەو ژمارانە کۆبکەیتەوە کە دەرەنجامەکەی دەکاتە (10) ئاسانکاریت زۆر بۆ دەکات. بەم شێوەیە لە ستونی یەکەمدا (7+3= 10 دواتر 8+2= 10 دواتر 9+ 1 = 10 دواتر 6+ 4 = 10) دواتر زۆر بە ئاسانی دەگەینە دەرەنجامی (40) دواتر دەچنە سە رستوونی دووەم و تیایدا 5+ 5 – 10 دواتر 7+3-10دواتر 9+1 = 10 دواتر 6+ 4 = 10) و دەرەنجام دەکاتە (40) دوای ئەوە لەگەڵ (4)ی ستونی یەکەمدا کۆدەکرێتەوە تا دەرەنجامەکە بکاتە (440). هەمان ڕوش بەکار بهێنە لەگەڵ ئەم ژمارانەدا:

93

28

32

86

61

17

14

22

لە ستوونی یەکەمدا ئەم ژمارانەمان هەیەك 3+7=10 و 8+2= 10 و6+4= 10 دەرەنجام (3) ژمارە (10) بیمان دەبێت و (3)ش دەمێنێتەوە ، واتە دەرەنجام دەکاتە (33). لە ستوونی دووەمیش دا ئەم ژمارانەمان هەیە، 9+ 1 = 10 و 8+2 = 10 و 6+4 = 10 و 4+6 = 10 واتە سێ (10) یی لەگەڵ (5)ی ماوەدا کۆدەکرێتەوە ودەرەنجام دەکاتە(35)، ئەم دەرەنجامە

لەگەڵ (3) ستوونی یەکەمدا کردەکرێتەوە وەڵامی کۆتایی دەگاتە (383). بۆ ئەوەی خێرایی یەکەشت زیاد بکات دەتوانیت ژمارەکان لە کۆمەڵەی دەیاندا دابنێیت.

تەواوکردنی دەیان: ئەم تەکنیکە لە چاو تەکنیکەکانی تر پێش کەوتووترە ئەویش بە کۆکردنەوە ی ئەو دوو ژمارانەی کە دەرەنجامیان دەکاتە دوو هێندە ، ئەو نمونەی لە دواتردا دێت ئەم شێوازە ڕوون دەکاتەوە:

34

26

97

15

13

55

بەم شێوەیە کۆی دەکەینەوە: 34+ 24 = 60 دواتر 97 + 13 =110 دواتر 55+ 15 = 70، دەرەنجام 60 + 110 + 70 = 240 ئەم تەکنیکەش هەروەك تەکنیکی پیشوو کاتت بۆ دەگە ڕێنێتەوە لەکاتی هەڵسان بە کارێکی ژمێرياريیانە.

لێك دان:

کاتێك کە ڕوو بە ڕووی ستوونی درێژی ژمارە دەبیتەوە، دەتوانیت بەشێوەیەکی گشتی سەیری ستوونەکە بکەیت و کۆی ئەو ژمارانەی کە دووبارە بوونەتەوە کۆبکەیتەوە، دواتر ژمارە دووبارە بۆوەکان لێك بدەیت و دەرەنجامەکان کۆبکەیتەوە هەروەك ئەم نمونەیەی لای خوارەوە :

7

8

6

5

7

7

9

6

5

1

5

9

9

8

7

8

بەی کاڵی ئەو ژمارانە دیاری بکە کە دووبارە بوونەتەوە. بۆت دەردەکەوێت کە سێ نۆ و سێ هەشت و چوار حەوت و دوو شەش و سێ پێنج و دوو یەکت هەیە. دواتر بەم کارە هەڵ ئەستین:

27 = 9×3

24 = 8×3

28 = 7×4

12 = 6×2

15 = 5×3

2 = 2×1

ئابەم شێوەیە کۆکردنەوەکە ئاسان دەبێت و دەرەنجامەکە دەکاتە (108) ئەم نمونەیەی سەرەوە کارێکی کۆکردنەوەی ئاسان بوو، بەڵام کاتێك کە ژمارەکان زیاد دەکات ئەوکاتە کارایی ئەم تەکنیکە دەردەکەوێت.

جیا کردنەوەی ژمارەکان : باوای دابنێین کە ئەم ژمارانەت لەبەر دەستت دایەو دەتەوێت کۆی بکەیتەوە:

425	31
379	54

------------ -----------

ئەگەر ژمارەکان لێك جیا بکەیتەوە ، ئەتوانیت بە شێوەیەکی زەینی یانە ژمارەکان کۆبکەیتەوە. لە نمونەی یەکەمدا:

1 3

+ 4 + 5

------------ ------------

5 8

کاتێك بەم شێوەیە لێی دەنواڕین زۆر زوو دەگەینە دەرەنجام. ئەم تەکنیکە کاتێك زیادتر بە سوود دەبێت کە ژمارەکان زیادتر ببن، لەم نمونەیەدا ژمارەکان دەکەین بە دووبەشەوە :

42 + 5 +

9 37

دەرەنجامی بەشی یەکەم (14) مان ئەداتێ، (1) لێی هەڵدەگرین و دەیخەینە سەر بەشی دووەم، دەرەنجام دەکاتە (804). تەکنیکی جیا کردنەوەی ژمارەکان خێراییت پێنج ئەوەندە دەکات. ئەتوانین ئەم تەکنیکە و ئەوانی تریش لە ڕێگەی ڕاهێنان و یاری وە پەرە پێ بدرێت کە ئەمیش هۆکارە بۆ باشتر بوونی توانای مامەڵە کردن لەگەڵ ژمارەکاندا و چێژ لێ وەرگتنی. لەکۆتایی ئەم بەشەدا هەندێك یاری هاتووە.

لێ دەرکردن:

دوو تەکنیکی سەرەکی هەیە بۆکاری لێ دەرکردن:

1. کۆکردنەوە.

2. جیاکردنەوەی ژمارەکان.

کۆکردنەوە : لەم نمونەیە بنواڕە:

7596

4779

زۆرەبەی کەسەکان بەم شێوەیە کار دەکەن: (6 – 9) لەبەر ئەوەی (9) لە (6) دەر ناکرێت لەبەر ئەوە (1) بەقەرزوەردەگرن و دەبێت (16 – 9 = 7) هتد. بەڵام لەبری ئەم ڕەوشە ماندوکەرە دەتوانیت هەڵسیت بە کۆکردنەوە لە کاری لێ دەرکردن دا. بەرلەوەی هەڵسیت بە کارەکە، سەرەتا بەم شێوەیە کارەکە ڕێك بخە: گەرهاتوو یەکێك لە ژمارەکانی سەرەوە بچوك بوو لە ژمارەکانی خوارەوە ژمارە (10) یان بۆ زیاد بکەو لەلای چەپی یەکەمین ژمارەکانی خوارەوە ژمارە (1) زیاد بکە. کاری لێك دەرکردنەکە بەم شێوەیە دەبێت کە ژمارەی تەواوکەری ژمارەکەی خوارەوە بدۆزینەوە بۆ ئەوەی ژمارەکە یەکسان بێت بەڕیزی ژمارەکانی بەشی سەرەوە.

بۆزانینی دەرەنجامی نمونەکەی پێشووتر ، کاری لێ دەرکردنەکە بەم شێوەیە دەبێت:

7 15 9 61

5 7 8 9

بۆئەوەی بگەیتە دەرەنجام ئەڵێیت کە 9 + 7 = 16 و 8+ 1 = 9 و 7 + 8= 15 و 5 + 2 =7 .

بە بەکارهێنانی ئەم ڕەوشە دەگەیتە وەڵامی ڕاست کە ئەویش (2817) ە زۆر خێرا لەچاو ڕەوشە باوەکاندا. ئەتوانیت لەکاتی کارکردنی بەم ڕەوشە کات زۆر بگەڕێنیتەوە بۆخۆت.

جیا کردنەوەی ژمارەکان :

هەروەك چۆن لە کاری کۆکردنەوەدا بەکار هێنرا، کاری لێ دەرکردن زۆر ئاسانتر دەبێت گەر بێت و ژمارە گەورەکان بۆ یەکەی بچوکتر بچوك بکرێتەوە. ئەم ژمارانە بهێنەرە پێش چاوت.

528 154 97

- 212 - 42 - 32

------------ ----------- -----------

لە نمونەی یەکەمدا ژمارەکانی (97) و (32) بەم شێوەیە جیا دەکەینەوە.

7 9

- 2 - 3

----------- ------------

گەر بەم شێوەیە لێی بنواڕین، وەڵام بەشێوەیەکی خێرا دەزانرێت کە ئەویش (65)ە دەتوانرێت بەهەمان شێوە مامەڵە بکرێت لەگەڵ دوو نمونە گرانەکەی تردا.

15 4

- 4 - 2

------------ ------------

11 2

52 8

- 21 - 2

------------ -----------

31 6

بەڵام گەرهاتوو لەیەکێك لەکارەکانی لێ دەرکردندا ئەو ژمارەیەی کە دەمانەوێت لێی دەرکەوین بچوکتر بوو، ژمارە(10) بخەرە سەر ژمارە بچوکەکەو (1) زیاد بکە بۆ ئەو ژمارە یەی کەلە دوای ئەوژمارەیەوە دێت کە دەمانەوێت لێی دەربکەین: بۆ نمونە بۆ دەرکردنی (247 لە 393) ئەم ژمارانە بەم شێوەیە دیاری بکە:

39 13

- 25 - 7

------------- ------------

14 5

شێوازگەلی تر:

جگە لە کۆکردنەوە و جیا کردنەوە تەکنیك گەلی تر هەن بۆ لێ دەرکردن کە دەتوانرێت لەو کتێبانەی کە تایبەتن بەکاری ژمێریاری بی دۆزینەوە. ئەو تەکنیکانەش کەلە سەرەوە هاتوون تەنها چەند نمونەیەکن لەو تەکنیکە پێش کەوتووانە.

لێك دان:

دوو تەكنیكی زۆر بە سوود هەیە لەكاری لێك دان دا:

1. لێك دان بە ژمارە (5)
2. لێك دان بە ژمارە (11)

1. لێك دان بە ژمارە (5): بۆ ئەوەی لێكدانی بە ژمارە (5) بكەین سەرەتا لێكدان ئەكەین بە ژمارە (10) و دواتر دابەشی دەكەین بەسەر ژمارە (2) دا. بۆ نمونە با ژمارە (5) لێكدانی (84,580) بكەین، سەرەتاژمارە (0) زیاد دەكەین بۆ ژمارەی (845,800) دواتر دابەشی دەكەین ئەم دەرەنجامە بەدەست دەهێنین: (422,900)

ئەم ڕەوشە زۆر كاتمان بۆ دەگەڕێنێتەوە، كاتێكیش سوودەكەی زیاد دەبێت كەلەگەڵ تەكنیكی (دیدی بە كۆمەڵ) داتێ هەڵكێش دەكرێت (ڕوونكردنەوەی زیادتر لەسەر ئەم دیدە لەبەشی دواتردا هاتووە).

2. لێكدان بە ژمارە(11): بۆئەوەی ژمارەیەك لێكدانی (11) بكەین سەرەتا ئەو ژمارانە ی كە دەتەوێت لێكدانی بكەیت كۆبكەرەوە، دواتر دەرەنجامەكەی بخەرە ناوەڕاستەوە. بۆنمونە ئەگەر بمانەوێت (11) لێكدانی (72) بكەین، ژمارە (2 ، 7) لێك جیادەكەینەوە و ژمارە (9) دەخەینە نێوانیان و دەرەنجامەكەی دەكاتە (792)، وەئەگەر هاتوو كۆی دوو ژمارەكە زیادتر لە (10) ی كرد، ژمارەیەك زیاد دەكەین بۆ ئەو ژمارەیەی كە دەكەوێتەلای چەپەوە. بۆ نمونە گەر(11) لێكدانی (85) بكەین، (5) لەگەڵ (8) دەكاتە(13)، بەم پێ یە دەرەنجامەكەی دەكاتە (935).

تەكنیك گەلێكی زۆرئاسانی هەیە بۆ زانینی دەرەنجامی خێرایی ژمارەی درێژ بە (11) یاخود(15) یاخود(25) یاخود(50) یاخود(75) یاخود(125) هتد...

دابەشكردن:

بۆ ئەم كارە دوو ڕەوشی زۆر ئاسان هەیە:

1. دابەشكردن بەسەر (2)دا: بۆ دابەشكردن بەسەر (2) دا، ڕەوشی جیاكردنەوە بەچاو بەكاربهێنە، واتا جیاكردنەوەی ژمارەكان بۆ چەند بەشێك بۆ ئەوەی بتوانرێت بەئاسانی مامەڵە ی لەگەڵ دابكرێت هەروەك لە ڕەوشەكانی كۆكردنەوە و لێدەركردن دا بەكار دەهات. بۆنمونە بۆ دابەشكردنی ژمارەی (6728544)بەسەر (2) دا ژمارەكان بەم شێوەیە جیا دەكەینەوە:

6 72 8 54 4

هەریەکەیەك لە ژمارەکان بە ئاسانی بەسەر (2) دا دابەش دەبێت و ئەم دەرەنجامە بەدەست دێت:

3 36 4 227 کە دەکاتە (3364272)

ئەم نمونەسادەیە ئاماژە بۆئەوە دەکات، کە هەر کەسێك بیەوێت ببێت بە ژمێریارێکی خێرا پێویستە سەرەتا فێر بێت کە ژمارەکان لێك جیا بکاتەوە دواتر دەست بکات بە کارکردن تیایدا. لە سەرەتادا ژمارەکان لێك جیا بکەرەوە و باهەر ژمارەیەك لەگەڵ ئەوی دی دا مەودایەکی هەبێت بۆئەوەی بتوانیت لەگەڵ تێ پەڕ بوونی کات و ڕاهێنانی زیادتر دا بەیەك سەیرکردن جیای بکەیتەوە. ئەم شێوزی جیاکردنەوەیە بەچاو بۆکاری دابەشکردن بەسەر (2)دا بەشێوە یەکی تایبەت سوودی هەیە و بەشێوەیەکی گشتی یش سوود مەندە لەکاری ژمێریاری خێرادا.

2. دابەشکردن بەسە ر(5)دا: سەرەتا ژمارەکە بەسەر (10) دابەش بکە دواتر دوو ئەوەندەی بکە، بۆنمونە بۆ دابەشکردنی (823) بەسەر (5) دا، = 2.82 3 = 164. 6 .

هەروەك پرۆسەکانی تری بیرکاری، بۆئەم کارەش تەکنیك گەلێکی زۆر هەیە بۆکاری دابەشکردن، ئەو تەکنیکانەی پێشووتر یش نمونەیەك لەو ڕەوشانەی کەهەن بۆئەم کارە.

چەند کلیلێك بۆ پێش کەوتنی بەردەوام:

سەرباری ئەو تەکنیکانە کەپێشتر باسیان لێوەکرا، چەند ڕێنماییەکی تر هەیە کە توانات باشتر دەکات ئەویش مامەڵەکردن لەگەڵ ژمارەکاندا :

1. لەکاتی خوێندنەوەدا، نیشاندەرێك بەکاربهێنە: گەر پێشتر پسپۆڕێکت هاتبێتە پێش چاو لە بیرکاری و ژمێریاری دا کاتێك کە ستوونەکانی ژمارەکان کۆدەکاتەوە، بێ گومان ئەوەشت بینیوە کە پێنوس یاخود پەنجەی خۆی وەك نیشاندەرێك بەکاردەهێنێت. ئەوپسپۆڕانە نیشاندەرەکە بۆ ئەوە بەکاردەهێنن کەیارمەتی چاویا بدات بۆکاری ووردبوونەوە و جیاکردنەوە ی ژمارەکان بەچاو کەواتە بەسوودە گەرهاتوو لەکاتی کاری ژمێریاری دا پێنوس بەکاربهێنیت.

2. وێناندن: ژمێریارە مەزنەکان لەکاتی هەڵسان بەکاری ژمێریاری لەبەر خۆیانەوە ژمارەکان ناڵێنەوە، بەڵکو ئەوشێوازەی کە ئەوان بەکاری دەهێنن، وێناندنی ژمارەکان و دەرەنجامەکانە بە چاوی مێشکیان. بۆبەکار بردنی ئەم ڕەوشە پێویستە بەکاتە بەڵام دواجار سوودمەند دەبیت لێی. بەگەڕانەوە بۆئەو بەشەی کەباس لەپێك هاتەی مێشك دەکات، بۆمان دەردەکەوێت کە ژمێریارەکان لەکاتی هەڵسان بەکاری وێناندن ، بەشی لای ڕاستی مێشکیان بەکار دەهێنن بۆ زانینی وەڵامە ڕاستەکان.

بەپیادەکردنی ئەم ڕەوشە ، زۆر بەخێرایی دەتوانیت کارەکانی ژمێریاریت ئەنجام بدەیت. هەروەها ئەم ڕەوشە بەشی لای ڕاستی مێشکت پەرەپێ دەدات.

3. وەرزش کردن بە مێشك: هەندێك وەرزش هەیە کە کارو توانای مێشك زیادتر دەکات لەبواری ژمێریاری دا، لە وانە یاری: تەواوکردنی سەدەکان، دۆزینەوەی دووئەوەندەکان، دۆزینەوەی نیوەکان. بۆنمونە داوا لە هاوڕێکەت دەکەی کە ئەم ژمارەیە (68) تەواو بکات بۆ ئەوەی بێت بە (100)، ئەویش لەسەریەتی کە وەڵام بداتەوە (32). دواتر ئەو لەتۆ داوا دەکات کە ژمارەی (26) تەواو بکە، تۆش لە وەڵامدا دەڵێیت (74).

ڕەوش زۆرن بۆ پێوانەکردنی توانا لەڕێگەی ئەم یارییانەوە بەڵام باشتر وایە کە ئەم یارییانە تەنها بۆباشتر کردنی تواناو سەر گەرم کردن بن.

هەروەها دوویارییەکەی تریش واتە لێکدان و کەم کردنەوەکەش هەربەم شێوەیەن: بەهاوڕێکەت دەڵێیت (33) ئەویش وەڵامت دەداتەوە (66)، یاخود داوای نیوەی ژمارەی (96)ی لێ دەکەیت، ئەویش وەڵام دەداتەوە (48)و بەم شێوەیە. کاتێك کەکار لەسەر ژمارەکان دەکەیت هەمیشە ئەوەت لەیادبێت کەتۆ توانات بەسەر ئەم کارەدا دەشکێت و جگە لەیاری یەکی خۆش هیچ شتێکی تر نی یە.

لۆژیك و شیکارکردن

لە جیهانێکدا دەژین کە ڕۆژ لە دوای ڕۆژ کاریگەری هۆکارەکانی گەیاندن زیاد دەکات، بۆ ئەوەی لەم جیهانەدا بگەین بە ڕاستی پێویستە لە ووتارەکانی سەرکردە سیاسیەکانمان وورد

بینەوە و ئەودیوی قسەکانیان بخوێنینەوە، هەروەها بەهەمان شێوەش مامەڵە لەگەڵ دەزگاکانی ڕادیۆ و تەلەفزیۆن و ڕۆژنامەو گۆڤارو ڕاوێژکارەکان لە بواری زانست دا بکەین. لە جیهانێکی ئاوەهادا زۆر گرنگە بۆمان کە پەرە بەتوانای شیکار کردنی لۆژیکییانەی خۆمان بدە ین، لەبەر ئەوەی تا تەکنیکەکانی پروپاگەندە و باوەڕ پێهێنان ئاڵۆز ترو پێش کەوتووتر بێت، زیادتر توانای هۆشی پێویستە بۆتێ گەیشتن و توانای جیاکاری کردن لە شتەکاندا. ئەم بەشە تەرخانە بۆ دەلایەن لە ڕاگەیاندن دا، ئەو ڕاگەیاندنانەی کەبۆی هەیە هەڵخەڵەتێنەر بێت، هاوکات لەگەڵ ڕوونکردنەوە و نمونە لەسەر باسی ئەوەی کە بۆچی ڕاگەیاندن ڕاست نی یە؟ چەند بڕگەیەکیش تەرخانە بۆئەوەی کە چۆن مامەڵە لەگەڵ ئەو جۆرە ڕاگەیاندنە دا بکەین.

کورتەیەك لە کلیلەووشەکان:

هەڵ خەڵەتێنەرەکان.

زمانی سۆزدار .

پشت بەستن بە سەرچاوە تایبەت مەندەکان .

سەرچاوە نادیارەکان.

گۆران کاری یەکانی پێناساندن.

یا خێرێکی گەورە، یا شەرێکی گەورە.

نەبوونی بڕیار - نەبوونی کردار.

وروژاندنی تووڕەیی نەیارەکان.

بەڵی، بەڵام

ئامارە لایەندارەکان

ڕاهێنان و یاری

تێستی خودی ژمارە (18):

أ- بازنەیەك بکێشە بە دەوری ئەو ووشە و ئاماژەیەی کە خەسڵەتەکانت نیشان دەدات بە باشترین شێوە لە ڕووی بیرکردنەوەی لۆژیکییانەوە: (سەرکەوتوو ، زۆرباش ، سەروو مام ناوەند، مام ناوەند، ژێر مام ناوەند، خراپ، زۆر خراپ).

ب- لەسەدا چەند دەدەیت بەخۆت لە توانا لۆژیکییەکانت دا، بەو پێی یەی کە ژمارە(100) نیشاندەری ئەو پەڕی توانابێت:

هەروەك چۆن لە بیركردنەوەی داهێنەرانەدا باسی لێوەكرا، ئەو كەسەی كە توانای مام ناوەندی هەیە پێ وایە كە توانای لۆژیكی و شیكاری زۆر لەوەزیادترە كە لەڕاستی دا هەیەتی (سەروو مام ناوەند) وەبەپێی پێوەری نمرەكان ڕێژەی 60% بۆ 85% دەدات بەخۆی. هەورەك چۆن ئێستا بۆت ڕوون بۆتەوە لە دوای خوێندنەوەی بەشی حەوتەمی ئەم كتێبە كە تایبەتە بوو بە داهێنان، زۆربەی كەسەكان زیادەڕۆیی ئەكەن لە هەڵسەنگاندنی توانا كانیان دا، هەمان شت سەبارەت بە هەڵسەنگاندنی توانا لۆژیكی یە كانیش هەر لەڕأستە. سەرباری ئەوەی كە زۆربە ی خەڵكی سەریان دەسوڕمێت كاتێك كە دەزانن لە ژیانی ڕۆژانەیاندا زۆر لەو زانیارییانەی كە كەمترین لێك دانەوەیان بۆ دەكرێت دەخزێنە ناو زەینی كەسەكانەوە بەبێ ئەوەی تەنانەت لێشی تێ بگەن. لەكاتی خوێندنەوەی ئەم بەشەدا، بە بەردەوامی تێستی خۆت بكە لەوەی كە ئایا هیچ خەڵەتاندنێك هەبووە تائێستا كەلە ناو گۆڤارو ڕۆژنامەكانا بەئاسانی بەسەرتا تێ پە ڕێت.

هەڵ خەڵەتێنەرەكان:

باسی لۆژیكی بەو باسە دەوترێت كە ئەگەر هاتوو بنەما سەرەكی یەكان یاخود پێشەكی یە لۆژیكی یەكەی ڕاست بوو، ئەوا بێ گومان ئەو دەرەنجامانەی كەلە دواتردا دێت ڕاست دەبێت. زۆرجار وورد بینی كردن لەڕاستی و دروستی هەرباسێك بە گەڕأنەوە بۆ سەرچاوە و كردنی پرسیاری گونجاو لەسەر باسەكە زۆر ئاسان دەبێت. بەڵام ئایا هەر گفتوگۆیەك كە لەسەر ئەم بنەمایە هەڵبەسەنگێنرێ هەمان دەرەنجامی لۆژیكی دەدات بە دەستەوە؟ زۆرئاسان نی یە دڵنیابوون لەو باسە هەروەك لە ڕووكەشدا دیارە، زۆر جار بووە كە كەسەكان ڕاكێشراونەتە سەر ڕێگای فەرشكراو بە گوڵ لە ڕێی گفتوگۆوە بەڵام دواتر دەركەوتووە كەئەوە هەڵخەڵەتاندن بووە و ڕاست نەبووە. دوو ڕەوشی سەرەكی هەیە بۆ خستە ڕووی لۆژیكیانە و لەڕێ لادانی لۆژیكییانە، ئەتوانین بەم شێوەیە ئەم دوو ڕەوشە ڕوون بكەینەوە:

1. سەرجەم ڕەگەزەكانی كۆمەڵەی (أ) سەربەكۆمەڵەی (ب) ن. سەرجەم ڕەگەزەكانی كۆمەڵەی (ب) سەربە كۆمەڵەی (ج) ن. كەواتە سەرجەم ڕەگەزەكانی كۆمەڵەی (أ) سەربەكۆمەڵەی (ج)ن.

2. سەرجەم ڕەگەزەكانی كۆمەڵەی (ب) سەربەكۆمەڵەی (ج) ن. سەرجەم ڕەگەزەكانی كۆمەڵەی (أ) سەربەكۆمەڵەی (ج) ن. كەواتە سەرجەم ڕەگەزەكانی كۆمەڵەی (أ) سەربەكۆمەڵە ی (ب) ن.

یەكێك لەم دوو ڕەشە هەڵەیە و ئەوی دی ڕاستە.

هێڵکارییەکی سادە بۆمان ڕوون دەکاتەوە کە نمونەی یەکەم بەپێی پێشەکی یە لۆژیکی یەکەی دەرەنجامەکەی ڕاستە یا هەڵەیە، ئێمە گەر بێت کۆمەڵەی (ب) وەرگرین و بیشوبهێنین بەبازنە یەك ئەوا ئەو کاتە کۆمەڵەی (أ) دەبێتە بازنەیەکی بچوکتر لەناو (ب) دا، لەبەر ئەوەی سەرجەم ڕەگەزەکانی (أ) بەشێکن لە کۆمەڵەی (ب). وەئەگەر هاتوو سەرجەم ڕەگەزەکانی کۆمەڵەی (ب) سەربە کۆمەڵەی (ج) بێت، ئەوا ئەوکاتە کۆمەڵەی (ج) وەك بازنەیەکی گەورەتری لێ دێت لە بازنەکەی کۆمەڵەی (ب)، هەروەك ڕوونیشە لە هێڵکاری یەکەدا، سەرجەم ڕەگەزەکانی (أ) لە دەرەنجامدا سەربە کۆمەڵەی (ج) ن.

ڕاستی ئەم پەیوندی یە دەتوانێت ئەم نمونەیە ڕوون بکاتەوە:

هەموو جۆرەکانی مێرولە (أ) مێرووی (ب)ن هەموو مێرووەکانی (ب) شەش قاچیان هەیە. لەبەر ئەوەی سەرجەم جۆری مێرووڵە شەش قاچیان هەیە. بەم شێوەیە ، باسەکە ڕاستە لەبەرئەوەی سەرەتایەکی لۆژیکانەی هەیەو ڕاستە، بەڵام گەربێت و سەرەتا لۆژیکی یەکەی ڕاست نەبوو، ئەوا دەرەنجامەکەش نەك هەر ڕاست نابێت، بەڵکو دەبێتە شتێکی بێ مانا هەروەك لە نمونەی دووەمدا دەردەکەوێت.

سەرجەم بەروو بوومەکانی لۆبیا، بەکار دێت بۆ خواردن

گیای "ترێی ڕێوی ژەهراوی" لەبەروو بوومەکانی لۆبیایە.

"ترێی ڕێوی ژەهراوی" بەکاردێت بۆخواردن

سەرباری ئەوەی کەئەم باسە بەرووکەش ڕاستە، بەڵام لەڕاستی دا پێشەکی یەکەی هەڵەیە، لەبەر ئەوەی لەکاتی خوێندنەوەیا یاخود گوێ گرتن لێی پێویستە ووردبینی بکەیت لەڕاستی و دروستی پێشەکی یەکەی.

دووەمین شت کە پێویستە ووردبینی لەسەر بکەیت ئەوەیەکە ئایا ئەو ڕێگەیەی کە باسەکەی پێ خراوەتە ڕوو ڕاستە یاخود هەڵەیە. ڕێگەی لۆژیکی دووەم کەسەرەتا ئاماژەی پێ کراوە نمونە ی بنەمای لۆژیکییانەی هەڵەیە. لە هێڵکاری یە کەدا بازنەی (ج) نیشان دەدەری کۆمەڵەی گەورەترە، وەلەبەر ئەوەی سەرجەم ڕەگەزەکانی کۆمەڵەی (ب) سەربەکۆمەڵەی (ج)ە، ئەوا ئەتوانرێت کۆمەڵەی (ب) وەك بازنەیەکی بچوکتر و لەناو کۆمەڵەی (ج) دا سەیر بکرێت.

هەروەها ڕەگەزەکانی کۆمەڵەی (أ) یش سەربەکۆمەڵەی (ج) ن و لەناو ئەودان بەڵام دەکرێت ڕەگەزەکانی کۆمەڵەی (ا) یاخود لەناو (ب) دابن یاخود لە دەرەوەی کۆمەڵەی (ب)دا، لەبەر ئەوە بۆ گەیشتن بە قۆناغی دواهەمین لە باسەکە دەڵێین: سەرجەم ڕەگەزەکانی کۆمەڵەی(أ) سەربە کۆمەڵەی (ب)ن، جۆرێکە لەو باسانەی کە پێی ئەچێت ڕاست بێت، بەڵام مەرجیش نی یە بەتەواوەتی ڕاست بێت، کەواتە باسەکە هەڵەیە.

هەڵەکەش ئەم نمونەیە دەری دەخات:

سەرجەمی مشکەکان گیانداری چوار پێن

سەرجەمی فیلەکان گیانداری چوارپێن

کەواتە سەرجەمی مشکەکان، فیلن

ئەم شێوە باسە زۆر باوە لەناو مشت و مڕە سیاسی و ئاینی یە کاندا. وەئەگەر ئێمە بتوانین خۆمان چەکدار بکەین بە زانینی بنەما لۆژیکی یەکان، ئەتوانین کارێك بکەین کە مشت و مڕەکان نەگەنە ئاستێکی تەنگژاوی جیاوازی قووڵ.

بەکارهێنانی ووشەی سۆزداری:

بەکراهێنانی ووشەی سۆزداری دەتوانێت لە سوودی یاخود زیانی خوێنەربێت. بۆنمونە ئەوکاتە زیان مەندە کاتێك کە نوسەر دەیەوێت ڕاستی یە سەرەکی یەکان ڕەنگا و ڕەنگ بکات تا لەگەڵ مەیلە تایبەتی یەکانی خۆی دابێتەوە. بۆنمونە ئەگەر هەواڵنێرەکەمان سیاسی بێت و هەواڵی سیاسی مان بۆ بگوازێتەوە زۆرجار بەشێوەیەك ئاماژە بەسەرکردە سیاسی یەکان دەکات کە گونجاو بێت لەگەڵ مەیل و بیرکردنەوەکانی خۆی داو ئارأستەش دەدات بە گوێگرەکان. ئەگەر پاڵپشتی سەرکردەکە بکات، ئەوا تەنها ناوی یەکەمی ئاشنایی بەکار دەهێنێت لەگەڵ خەڵکەکەدا و هەمیشەش پاشگرێکی پۆزەتیڤی دەخاتە پاڵ. پێچەوانەکەشی پیادە دەکرێت لەسەر ئەو سەرکردە سیاسیەی کەلە لایەن ئەو پەیامنێرە سیاسیەوە پەسەند نەبێت.

بۆنمونە: (جیم پێشنیار دەکات) ئەم واژەیە زیادتر ئێمە ڕادەکێشێت بەلای ئەم کەسەدا تا دەستەواژەی (سەرۆك وەزیران داوا دەکات..)

بەکارهێنانی ئەم ووشەگەلە سۆز دارییانە لە بواری باوەڕ پێ هێنان دا دەتوانرێت لە بوارەکانی زانستیشا بەکاربهێنرێت. بۆنمونە ئەو تاقی کردنەوە زانستیانەی کە بۆچوونی نوسەرەکە دەسەلمێنێ وەك ئەزمونی (زۆرباش) و (ئاست بەرز) و (شاکار) ئاماژەی بۆدەکرێت، بەڵام ئەو ئەزموونانەی کەنایەنەوە لەگەڵ کارەکانی خۆی بەشێوە واژایەك وەسف دەکرێت کە زیادتر مانی بێزراو بوون دەدات بەدەستەوە وەك (زۆر ئیشی لەسەر نەکراوە) و (هەڕەمەکی) و (بۆچونێکی ناتەندروست)ە. لەهەر نمونەیەکا کەزمانی سۆزداری تیا بەکاردێت باشتر وایە کەبە تەواوەتی گوێ لەبابەتەکە بگیرێت دواتر لایەنی سۆزداری لە ڕاستی یەکان جیا بکرێتەوە . هەروەها ئەتوانرێت کە زمانی سۆزداری بەشێوەیەکی سوودمەند بەکاربهێنرێت بەتایبەت لە بوارەکانی نوسینی پەخشان و شیعر دا، لەبەر ئەوەی تەنها ئەو شێوە زمانە سۆزداری یەیە کە لەمێشکی خوێنەردا ئەو وێنانە دروست دەکات کە نوسەر مەبەستێتی. گۆڕینی ئەم کارانە بۆ زمانی ڕاستی یەکان بە تەواوەتی ئامانجەکان لاواز دەکات هەروەك چۆن ڕۆبەرت ساولس بە شێوەی خەندە ئامێز لە کتێبەکەی بەناوی (بیرکردنەوەی ڕێك و بیرکردنەوەی ناڕێك) ئەمە ڕوون دەکاتەوە، بۆ نمونە هەڵساوە بە بەکارهێنانی دوو بەیتی شیعری لە قەصیدەی (شەوی سانت لگنس).

بەڕووناك بوونەوەی باڵکۆنەکە بە نوری مانگی زستان

دوو گڕ دەدرەوشێتەوە لەسەر مەمکە سپی یەکانی مادلین

بەلابردنی سۆزو شاعرییەت لەم دوو بەیتەدا ، هەروەك دوو دێری ئاساییان لێ دێت و هیچ پە یوەندییان به شیعرەوە نامێنێت :

لەبەر ئەوەی مانگی زستان ڕووناکی یەکەی کەوتۆتە سەر ئەو باڵکۆنە

چەند شێوەیەکی سور دروست لەسەر سنگە بی َڕەنگەکەی مادلین دروست کردووە.

بەکورتی دەڵێین: زمانی سۆزداری دەتوانێت سوودمەند یاخود زیان مەند بێت، باشتریش وایە کە خوێنەر بزانێت چۆن زمانی سۆزداری بەکار دەهێنرێت لەناو ڕستەدا و بەهەمان گرنگی یش پێویستە بزانێت کە بۆچی ئەو زمانە بەکراهێنراوە.

ئەو مشت و مڕانەی کە پشت دەبەستێت بە سەرچاوەی تایبەت:

ئەم جۆرە مشت و مڕانە پشت دەبەستێت بە ئارەزووی پیاو، کۆمەڵ، ڕێکخراو یاخود یەکێك لە کەرەستەکانی ڕاگەیاندن بۆ سەلماندنی ڕاستی بیرۆکەیەك و پێشی وایە کە ئەم کارە پێویستە و دەبێت بکرێت. ئەڵبەتە هەمیشە سوود مەندە گەڕانەوە بۆ سەرچاوەکان و دەتوانرێت بەکاربهێنرێت. بەڵام هیچ کاتێکیش ناکرێت وەك ڕاستی یەکی بەڵگە نەویست بەکاربهێنرێت، واژە گەلێکی وەك: (باشە، من ئەم بابەتەم لە ڕۆژنامەدا خوێندۆتەوە، کەواتە ڕاستە). یاخود

(باشه، پرۆفیسۆر "س" و پرۆفیسۆر "ع" و پرۆفیسۆر "ص" هەمان شتی منیان ووتووە، کەواتە من ڕاستم). ئەم واژانە زۆر باون لەکاتی مشت و مڕەکاندا، کێشەکەش لەوە دایە کە تەنانەت کەسە پسپۆڕەکان و سەرچاوە تایبەت مەندەکانیش ئەگەری ئەوەیان هەیە کە هەڵەبن.

لەکاتی بە سەرکردنەوەی ڕووداوەکانی ڕابردوودا، مێژوو بە شێوەیەکی پراکتیکیانە دەری دەخات کە هەموو پسپۆڕێك هەوڵ دەدات کۆپی یەك وەربگرێ لەکاری پسپۆڕی پێش خۆی کە ئەمەش بە نۆبەی خۆی بەسە بۆ ئەوەی ئاگامان لە خۆمان بێت لەو مشت و مڕانەی کە پشت بە سەرچاوەی تایبەت دەبەستێت. هەروەك چۆن لە نمونە کانداووبارە دەبێتەوە دەبینین دوو پسپۆڕ لە هەمان بواردا لەسەدا سەد پێچەوانەی یەکترن. کاتێك کە کەیسی ئاوەها ڕووبە ڕوومان دەبێتەوە، هەمیشە گرنگە کە ڕەچاوی ئەو سەرچاوانە بکرێت کە سوودی لێ وەئەگیرێت و ووردبینی تێدا بەخەرج بدرێت.

ئەو مشت و مڕانەی کە پشت ئەستورنی یە بەسەرچاوەیەکی دیاری کراو:

زۆر جار ئەم جۆرە مشت و مڕانە جۆرێك لە بنەمای بەهێز بۆخۆی دروست دەکات، بەڵام بە وورد بوونەوە لەم جۆرە مشت و مڕانە بۆت دەردەکەوێت کە بەوشێوەیە نی یە، بۆنمونە سەرچاوە لەوانەیە زانستی بێت بە ڕووکەش: زانایان کۆکن لەسەر ئەوەی، هەندێك لەسەرچاوە باوەڕ ِپێ کراوەکان پێمان دەڵێن، کەسێکی بەرپرس ووتی... یاخود زۆرجار سەرچاوەکە زۆر گشتی دەبێت: هەموومان دەزانین...، خەڵکی ئێرلەندا هەست بەوە دەکەن، ئەم ڕاستی یە لەلایەن کۆمەڵانی خەڵکەوە باوەڕ پێ کراوە و ... هتد. سەرجەم ئەم مشت و مڕانە جەخت لەسەر سەرچاوەیەك دەکەنەوە کە زۆر لاوازە، یاخود لەوانەیە هەر نەبێت، کاتێك کە دووچار بە کەیسی لەم شێوەیە دەبین، باشتر وایە کە بوەستین و بڵێین (کام شارەزایە؟) و (کام سەرچاوەی باوەڕ ِپی َکراو؟) و (ئایا هەموومان دەزانین؟) و (کێ ووتوویەتی کە هەموو خەڵك بەو شێوەیە پێی وایە؟) نمونەیەکی خەندە ئامێز دەری دەخات کە تەنانەت سەرچاوە باوەڕ ِپێ کراوەکانیش زۆرجار دەکەونە هەڵەوە، سەبارەت بە وەزیری دارایی ئێرلەندا، تەندروستی ئەم وەزیرە لە لایەن سێ ڕۆژنامەی گەورەی ئەوروپی یەوە گرنگی پی َدرا، یەکەمین یان بەم شێویە هەواڵەکەی بڵاوکردەوە: میزانیەی ئەم ساڵ درا بە بەڕێز لینش لەبری بەڕێز هۆگی لەبەر ئەوەی ئەم بەڕێزە لەنەخۆشخانە کەوتووە چونکە دوێنێ سەری بەر پردێك کەوتووە و بۆتە هۆی شڵەقاندنی مێشکی.

ڕۆژنامەی دووەم بەم شێوەیە هەواڵەکەی بڵاوکردەوە: بەڕێز تشالز هۆگی بورایەوە دوای ئەوەی پارچە ئاسنێك لە سەر سەری ماڵەکەیانەوە کەوتە خوارێ و بەر سەری کەوت، ئەم ڕووداوەش لەکاتێکدا ڕووی دا کە ناوبراو بەنیاز بوو بەڕێ بکەوێت بۆ ووتار دانەکەی سەبارەت بە میزانیەی ئەم ساڵ.

ڕۆژنامەی سێ هەم خراپ ترین ڕۆژی بەرێز هۆگی بەم شێوەیە تەواوکرد: بەچەند کاتژمێرێك بەرلە بەڕێ کەوتنی بەرێز هۆگی بۆ دانی ووتارەکەی سەبارەت بە میزانیە، لەسەر پشتی ئەسپەکەی کەوتە خوارەوە و گەیەنرایە خەستەخانە.

گۆڕان لە پێناسی ووشەکاندا:

زۆر لە باس و خواسەکان لەسەر بابەتگەلی وەك ئاینی و سیاسەت و فەلسەفە دەگەنە ڕێگەی داخراو تەنها لەبە گۆرینێکی وورد لە مانای ووشەکاندا کە تەنانەت هۆش بەئاستەم دەرك بەو گۆرانە دەکات. ئەم کارەش بە تایبەت لەو کاتانەدا ڕوو دەدات کە باس لە (ئاشتی) و (خێرو شەڕ) دەکرێت. مرۆڤ لەم جۆرە باس و خواسانەدا پێویستە هەوڵی پێناسی ووشەکان بدات، سەرباری ئەوی کە پێویستە لەسەر سروشتی بنەڕەتی ووشەکانیش زانیاریمان هەبێت: بۆنمونە لەبری ئەوەی خۆمان ببەستێتەوە بە هەندێك پێناسەی ڕەهاوە، باشتر وایە لەوە دڵنیابین کە هەر چەمکێك ژمارەیەکی زۆر مانا لەخۆ دەگرێت و هەر کەسێکیش لێك دانەوەی جیا جیای هەیە بۆ هەر ووشەیەك، لەبەر ئەوە زۆر پێویستە لەم جۆرە مشت و مڕانەدا کە کەسەکە ئەو مانایە وەربگرێت کە ئەوانی دی مەبەستیانە و بەشێوەیکی سەرکی بەکاری دەهێنن لە مشت و مڕەکانیاندا.

مرۆڤەکان دووچاری سەرسوڕمان دەبن کاتێك کە دەزانن ئەوە خۆیان بوون کە مانایەکی تایبەتیان بەخشیوە بە ووشەیەك کەلە ڕاستی دا دوور بووە لە مانا ڕاستەقینەکەی، واشیان داناوە کە ئەوانی دیش هەمان بۆچونیان هەبووە لەسەر ئەو بابەتە. بۆباشتر گەیشتن لەم خاڵە، باشتر وایە کە داوا لە دۆستێکت بکەیت کەبیر لەشەش ووشە بکاتەوە کە یەکسەر دێتە مێشکی یەوە لە دوای بیستنی ئەم ووشانە: (ڕای کرد)، (خوا)، (دڵخۆش)، (خۆشەوستی). دواتر دەرەنجامەکان بەراورد بکە لەگەڵ ئەو شەش ووشەیەی کە کەوتە ناو مێشکتەوە لەکاتی بیستنی ئەو ووشانەی سەرەوەدا، جیاوازییەکە زۆر دیارو بەرچاو دەبێت. بەپێی ئەزمونی نوسەری ئەم کتێبە تا ئێستا دووکەسی نەدۆزیوەتەوە کە دوو خوێندنەوەی هاویەکیان هەبوو بێت بۆ هەر ووشەیەك کەپێیان دراوە.

گەر هاتوو ئەم ڕێ نمایەت لە پێش چاوبوو لە مشت و مڕەکاندا پێکەوە گونجانێکی زۆر دێتە ئاراوە لەکاتی مشت و مڕەکاندا، ئەو گۆڕانە شێ نەبیانەش لە مانای ووشەکاندا وەك جیاوازی یەك سەیر ناکرێت، بەڵکو وەك سەرچاوەیەکی سروشتی مشت و مڕەکە سەیر دەکرێت و دەشتوانرێت بە شێوەیکی بونیات نەرانە سەیر بکرێت.

یاشەڕ گەورەتر یاخود خەیر:

زۆر جار ئەم جۆرە مشت و مڕانە ئەم شێویەی لای خوارەوە وەر دەگرێت: من دان بەوەدا دەنێم کە (س) لەناو خەڵك دا داخراپە، بەڵام (ع) خراپ ترە، بەم پێ یە هیچ هیوایەك نی یە و ناتوانرێت هیچ لەگەڵ (س) دابکرێت، یاخود: (من دان بەوەدا دەنێم کە (س) کەسێکی باشە، بە ڵام (ع) لەو باشترە، لەبەر ئەوە ئەتوانیت (س) بخەیتە لاوەو گوێ بە (ع) بدەین).

سەر لێ شێواوی لەم جۆرە مشت و مڕانەدا لەوەوە سەرچاوەی دەگرێت کە بیرکردنەوە بەستراوەتەوە بە (ئەم، یان ئەو) و لەسەر بنەمای بیرکردنەوەیەکی دروست کەرانە دانەمەزراوە (هەردوکیان – هەروەها)، ئەگەر بێتو(س) و(ع) هەردوکیان خراپ بن، ئەبێت بەو پێی یەی کە هەن مامەڵە لەگەڵ هەردووکیان دا بکرێت، بەهەمان شێوە ئەگەر (س) و(ع)

هەردوكیان باش بن، پێویستە یارمەتی هەردوكیان بدرێت. بەم شێوەیە ئەگەر ڕێژەی ئاماری تاوان لەوڵاتێك دا بەرز بوو و هەل و مەرجی نیشتەجێ بوونیش باش نەبوو، دەتوانرێت لەیەك كاتدا چارەسەر بۆ هەر دوو كێشە كە بدۆزرێتەوە. وە ئەگەر هاتوو واپێویستی كرد كە پێویستی خۆمان دابین بكەین لە زانین دەربارەی گەردوون و چاودێری یەكی پزیشكی باشتر، دەتوانرێت جارێكی تر لەیەك كاتدا لەسەر هەردووكیان گەڕان و لێ كۆڵینەوە بكەین. تەنانەت لە كاتە زۆر دەگمەنەكاندا لەبەر كەمی كات ناچارین تەنها گرنگی بەلایەنێك بدەین تەنانەت لەو كاتانەش دا هەمان یاسای (هەردووكیان و هەروەها) هەر كاری پێ دەكرێت، لەم كاتانەدا سەرەتا گرنگی دەدرێت بەو لایەنەی كە زۆ گرنگە دواتر بەپێی كات و توانا گرنگی بەلایەنەكەی تریش دەدرێت.

كەیسی (هەردووكیان – هەروەها) ئەوكاتە بەهێز دەبێت كاتێك كە دەزانین كە یەكێك لە چالاكی یەكان زۆر بە خێرایی دەتوانێت چالاكی یەكەی تر تەواو بكات. بەم شێوەیە لە نمونەی یەكەم دا دەتوانرێت لە ڕێگەی نیشتەجێ كردنی باشترەوە ڕێژەی ئاماری تاوان كەم بكرێتەوە، هەر لە هەمان كاتدا كەم بوونەوەی تاوان بۆی هەیە كە ئارەزووی یەكی گشتی دروست بكات لە باشتر نیشتەجێ بوون دا.

لێكۆڵینەوەكانی لەمەڕ گەردوون، سوودی زۆری گەیاندووە بە زانستی پزیشكی، زانستی پزیشكی یش بە هەمان شێوە ئێستا لە توانای دا هەیە كە گیانی ئەو گەردوون ناسانە بپارێزێت كە ڕوو لە گەردوون دەكەن لەناو كەشتی یە ئاسمانیەكاندا .

كەیسی نەبوونی بڕیار / نەبوونی كردار:

كاتێك ئەم باسە دەكەوێتە بەر دید كە كەسێك لەبەردەم دووڕیانێكی یەكسانی هەڵبژاردن دابێت و كرداری هەڵبژاردن زۆر سەخت بێت. لە دەرەنجامی ئەم دۆخەش یا ئەوەتا لەبەر قورسی دۆخەكە ناتوانرێت بڕیار بدرێت، یاخود لەبەر گرانی بڕیاردان، واز لە بڕیار دانەكە دەهێنرێت. ئەمە زیادتر لە كاتی تاقی كردنەوەكاندا ڕوو دەدات بە شێویەك كەئەستەم دەبێت بڕیار لەسەر حەل كردنی یەكێك لە دوو پرسیار بدات بەتاییەت كاتێك كە دەزانێت هەر دووكیان بەپلەی یەكسان نمرەیان لەسەرە. زانراوە كەئەو خوێندكارانەی دوچار بە دۆخێكی لەو شێوەیە دەبن زۆربەی زۆری كاتیان تەرخان دەكەن بۆ ئەوەی بڕیار بدەن كام لە پرسیارەكان وەڵام بدەنەوە. بە هەمان شێوە زانراوە زۆر لەسەرمایەدارەكان چەند كاتژمێر یاخود چەند ڕۆژێك بەسەر ئەبەن تا دەگەنە ئەوەی بڕیار بدەن نائومێدانە لە كوێ وە دەست پێ بكەن، زۆرجاریش بینراوە كەنەیان توانی وە بڕار بدەن.

دەتوانین ئەم حاڵەتی نەتوانینی بڕیاردانە دوای لێكۆڵینەوە بەمشێوەیە ڕوون بكەینەوە بەوەی كە ئێمە لەبەردەم دوو ڕیانێكا نین بەڵكو سێ ڕیانە واتە لەبەردەم سێ هەڵبژاردن داین:

1. بڕیاری یەكەم بدەیت.

2. بڕیاری دووەم بدەیت.

3. بڕیار نەدەیت.

گەر لەم گۆشە نیگایەوە سەیری ئەم باسە بکەیت، زۆ ئاسان دەبێت و بێ کێشە وەڵامەکەی دەزانرێت. ئەو دۆخەی کە وا لەهەردوو هەڵبژاردەکە دەکات کە دەرکەون هەڵبژاردەی سێ َهەمە لەبەر ئەوەی دۆخێکی نەگونجاوە و تۆ پێویستە بڕیار بدەیت، وەئەگەر هاتوو دوو هە ڵبژاردەکەی تر تاڕادەیەکی زۆر یەکسان بوون وتۆ زانیت کەوەڵام یەکێکە لەو دووهەڵبژاردە یە، کەواتە ئاسایی یە کە تۆ بڕیار لەسەر کامیان بدەیت. زۆر لەو کەسانەی کە دەکەونە دۆخێکی ئاوەهاوە، هەست دەکەن کە سوودمەندە گەر بێتو کێشەکە لەڕێی (شێرو خەتەوە) یەکلای بکەنەوە، زۆر جار لەکاتی هەڵدانی سکەی پارەکەدا و دوای بڕیار دان بەپێی سکەکە، دەرکەوتووە کە بڕیاری دروست یان نەداوە و لە دەرەنجامدا دەرکیان بەهەڵبژاردەی درووست کردووە. تەنها لە کاتێکا بڕیاردان و کردار ئەستەم دەبێت کەتیایدا خودی بڕیار نەدان بەپلەی یەکەم خوازراو بێت.

وورژاندنی تووڕەیی نەیارەکان:

سەرەڕای ئەوەی کە هەرلە بنەمادا ئەم تەکنیکە لە تەکنیکە نادروستەکانی مشت و مڕە بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا بەشێوەیکی سەرنج ڕاکێش سەرکەوتووە، بۆنمونە ئەوەی کە دەیەوێت ئەوی دی تووڕە بکات، هەڵدەستێت بەکردای هەڵکۆڵین لەوبوارانەدا کە بەرامبەرەکەی پێی توڕە دەبێت و هەڵدەسێت بە جەخت کردنەوە لەسەری و لە دەرەنجامدا نەیارەکە لە ڕووی هەست و سۆزەوە هەڵدەچێت و بەشێوەیکی زۆر خراپ لەمشت و مڕەکەدا بەشداری دەکات.

سەرەتا واپێویست دەکات بۆ کاردانەوە لەبەرامبەر ئەم جۆرە کردارە نالۆژیکانە لە مشت ومڕدا، کەبە دوادا چوونێك بکەین لەسەر ئەوەی کە ئایا بەڕاستی ئەو جۆرە هەڵوێستەیە ئێستا لە مشت و مڕەکەدا بەکاردێت؟ ئەو کەسەی کە هێرشی دەکرێتە سەر و توڕە دەکرێت، بەدوای بابەتەکەدا دەچێت و بۆی دەردەکەوێت کەئەو کەسەی کە دەیەوێت توڕەی بکات خۆی لە مەترسی دایەو لاوازە. یەکێك لە بنەماکانی بەرپەرچ دانەوەی ئەم جۆرە هێرشانە ئەوەیە کە هەر ڕوون بۆوە بۆئەو کەسەی کە هێرشی دەکرێتەسەر کە هێرشبەرەکە خۆی بەشێوەیەك لە شێوەکان لاوازە، ئەوا ئەو کاتە ئەوکەسەی کە هێرشی کراوەتە سەر یەکسەر بەهێزتر دەبێت و وەك کەسێکی سەرکەوتوو مامەڵە دەکات، ئەو خێراییەی کە کەسەکان تیایدا شوێنەکانیان ئەگۆڕن لە کەسێکی هێرش لە سەرەوە بۆ کەسێکی هێرش بەر، سەرنج ڕاکێشە، ئەو کەسەی کە هێرشی دەکرێتە سەر دەتوانێت هێرش کردنەکەی دوو ئەوەندە بەهێز تر بکات کاتێك کە بۆی دەردەکەوێت ئەوکەسەی کە هێرشی دەکاتە سەر خۆی لاوازە.

باس و خواسەکانی بەڵێ، بەڵام:

زۆر لە خەڵکی هەوڵ دەدەن کە هەڵوێستی ڕووخێنەرانەی خۆیان لەکاتی قسەکردندا بشارنەوە بە ووتنی ووشەی (بەڵێ) و دواتر بەکەرەستەی ڕەخنە و بەرەنگار بوونەوەی (بەڵام) دوای بێنن بە هەڵوێستەکەیان. بەلاشیانەوە گرنگ نی یە کە بەرامبەر کاردانەوەی دەبێت بەرامبەر بە

(بەڵام) مکەیان. ئەوان دووبارە بە (بەڵێ) یەك ڕێك دەکەونەوە و دواتر بەووتنی (بەڵام) یَکی تر لەسەر ڕەوتەکەی خۆیان بەردەوام دەبنەوە. ئەوکەسانەی ئەم ڕەوشە بەکاردەهێنن نایەنەوێت بگەنە ڕاستی یەکی دیاری کراو و هەوڵیش نادەن بیرۆکەکان لێك جیا بکەنەوە و هە ڵی بسەنگێنن، بەڵکو ئەوان بەسادەیی هەوڵ دەدەن کەباس و خواسەکە سەر نەگرێت. ڕەوشی ڕووبەڕوو بوونەوەی ئەم حاڵەتەش بەوەیەکە ئەم پرسیارە لەبەرامبەر بکرێت: بۆچی بە بەردەوامی هەوڵ دەدەیت قسە کردنەکە بی َدەنگ بکەیت و بی کوژێنیتەوە؟ یاخود بەر لەوەی کە هەوڵ بدات بڵێ: بەڵێ، بەڵام، پێیان بڵێن کە زیادتر پەرە بەباسەکە بدەن و هەوڵبدەن باسەکە دەوڵەمەندتر بکەن.

باشتر وایە کە هەڵسیت بە پەرە پێ دانی ماناکان و زیادەکاری بۆیان تا ئەوکاتەی کە دەگەیتە ئەوەی کە بنەمایەکی گشتی دابنێیت بۆ باسەکە. دوای ئەوە بە چاوێکی شیکارییانەوە سەیری هە ڵەکان دەکەیت و مەترسی یە کانی ناو دەرەنجامە بەدەست هاتووەکە هەڵدەسەنگێنیت.

ئەو مشت و مڕانەی کە ئاماری لایەن داری تیادا بەکار دەهێنرێت:

دوو ڕۆژنامە، یەکێکیان لەگەڵ دەوڵەت و ئەوی تریان نەیار بە دەوڵەت هەڵسان بە بڵاوکردنەوەی هەواڵێك لەسەر بێکاری. ڕۆژنامەی یەکەم لە ژێر ناونیشانی سەرەکی دا ووتارەکەی کە (کۆی بێکاری هەروەك خۆی دەمێنێتەوە) ئەمەی خوارەوەی نوسی وە: لەماوە ی مانگی ڕابوردوودا ڕێژەی بێکاری هەروەك خۆی مایەوە، لە کاتێکا کە کۆی ژمارەی بێکارەکان بە ڕێژەی (3972) کەس، زیادی کرد بۆ ئەوەی کۆی گشتی بگاتە (601874) لە 9/مانگی تشرینی دووەمدا. ئەمەش دەرخەری ڕێژەیەکی جێگیرە کە دەکاتە (62%).

بەڵام ڕۆژنامەی دووەم، ناونیشانێکی سەرەکی هەڵبژاردبوو کە بە ووشەی گەورە نوسرابوو بەم شێوەیە: پێ ئەچێت بێکاری بگاتە (700,000) هەزار کەس، لە ژێر ئەم ناونیشانەدا ئەم ووتارە هاتووە، چرکە بە چرکە ڕێژەی بێکاری لە زیاد بووندایە، دووبارە ڕێژەی بێکاری هەنگاوێکی تری نا بۆ پێشەوە (600,000) هەزار کەس ، ئەمەش نیشانەی خراپ ترین کۆی گشتی ڕێژەی بێکاری یيە لەم مانگە دا بە درێژایی سی ساڵ.

سەرباری ئەو ژمارە گەورەیە کەلە دەرەنجامی هەڵخەڵەتاندنی لۆژکی یەوەیە (ئایا هەمووماندەتوانین پەی پێ بەرین؟!) ئەوا ئەم نمونانە دەرخەری ئەو ڕاستیەن کە ئامارەکان بە شێوەیەك هەڵئەبژێردرێن بۆ ئەوەی خوێنەر والێ بکەن کە بۆچوونێکی تایبەتی هەبێت. لە ووتاری یەکەمدا، ڕۆژنامەکە هەوڵ دەدات ئەوە بگەیەنێت کە حاڵەتێکی جێگیر بوون هەیە. پێ ئەچێت ئەم ڕۆژنامەیە سەرجەم ڕێکانی تاوتوێ و شیکار کردبێت لەسەر بۆچەنێك گیرساوەتەوە کە دۆخەکە وانیشان دەدات کە نەگۆڕاوە، ئەو ڕێژەیەش سەدی یە.

بەڵام ڕۆژنامەی دووەم کە نەیارە بە دەوڵەت، بە هەمان شێوە ئامارێکی دەست کەوتووە کە تیایدا کەیسی بێ کاری زۆر ترسناك نمایش دەکات. ئەم نمونەیە شتێکمان سەبارەت بە ئامار بۆ دەخاتە ڕوو زۆر زیادتر لە چاو ئەو دەستە واژەیەی کەدەڵێت (ئامارەکان هەمیشە درۆ ئەکەن

) لەبەر ئەوەی ئەم ئامارە دەری دەخات کە ئەگەر خوێنەر لە بنەمای ئامار بزانێت، لێ تێگە یشتنێکی ووردی لەلا دروست دەبێت لەسەر دۆخی ئێستا، هەروەها بۆشی دەردەکەوێت کە ڕۆژ نامە لایەنگری لە کێ دەکات لە کاتی خستنە ڕووی ئامارەکاندا. بەکارهێنانی ئەم ڕەوشە بۆ تێ گەیشتن لە ئامارەکان، وا لە ئامار دەکات کە وەك کارێکی سەرنج ڕاکێش سەیر بکرێت، لەبەر ئەوەی ئەوان تەنها زانیاری لەسەر ژمارەکان نادەن، بەڵکو سەرەڕای زانیارییەکانی خوێنەر، شتێکیش لەسەر پاڵنەرە شاراوەکانی پشت ئامارەکەش دەخاتە ڕوو.

زۆر ڕێگە هەیە کە یارمەتی دەری هەڵبژاردنی ژمارەکانە بە شێویەکی ئامانج دارو لایەنگر، تاکار دەگاتە ئەوەی کە دەست کاری هێڵە بەیانیەکانیش بکرێت بۆ ئەوەی دۆخەکە گەر باشیش بێت بە خراپی نیشان بدرێت و بە پێچەوانەوە. لێرەدایە کە ڕێنوێنی خوێنەر دەکرێت، ئەو خوێنەرەی کە دەیەوێت بگات بە ڕاستی یەکانی ئەو دیو ژمارەکان کەلە خولێکی فێرکاری دا بنەماکانی ئامار فێربێت و چەند کتێبێك لەو بارەیەوە بخوێنێتەوە بۆ ئەوەی بتوانێت دیاردەکان شیکار بکات. وەهەر ئەوەندەش کە توانی لەسەرەتاوە سەربکەوێت بەسەر ترسەکەی دا سەبارەت بە ئامارەکان، ئەوا ئەوکاتە دۆزینەوەی فێڵە لۆژیکی یەکان لە ئامارەکاندا دەبێت بەکات بەسەر بردنێکی خۆش.

چەند کلیلێك بۆ گەشە کردنی بەردەوامی خود:

بۆئەوەی مێشکت لەو پەڕی ئامادەگی دابمێنێتەوە لەڕووی شیکاری یەوە، یەکێك یا زیاد لە یەکێك لەم چالاکیانە ئەنجام بدە:

1. لەڕێی گۆڤار و ڕۆژنامەکانەوە ئەرشیفێك لە جوك (نوکتە) کۆبکەرەوە بەشێویەك کە بتوانرێت لە ڕێی ئەو جوکانەوە فێڵە لۆژیکی یەکان ڕوون بکرێتەوە.

2. لەکاتی باس و خواسەکاندا کەبەشێوەی تاك یاخود کۆ دەکرێت، هەمیشە خۆت بکە بەچاودێر بەسەر باسەکاندا. ئەمەش بەو مانایە نایەت کە تۆ دوای هەر ڕستەیەك کەسەکە بوەستێنی لەقسە کردن و هەڵەکەی دەربخەیت، بەڵکو بەمانای ووریابوون دێت لەئاڕاستانەی قسەکان.

3. ناوبەناو، یاخود بەبەردەوامی، ئەو ڕێگایانە تێست بکە کە بەکاری دەهێنیت بۆ خستنە ڕووی بیرۆکەکانت و لەڕێ یەوە پەیوەندی دەکەیت بەوانی دی یەوە. زۆر جار لە کاتی توڕە بوون دایە کەباشترین زانیاری لەسەر خاڵە لاوازەکانت بە دەست دەهێنیت.

4. گەرهاتوو دۆستێکت یاخود ناسیاوێکت هەبوو کە دەیویست پەرە بە توانا لۆژیکی و شیکارییەکانی بدات، لەگەڵی ڕێك بکەوە بۆئەوەی هەرکامتان هەڵەی ئەوی تری دی ڕاستی بکاتەوە. ئەم کارەش لە هەردوو حاڵەتەکەدا ووریات دەکاتەوە: کاتێك کە زانیاری یەك دەخەیتە ڕوو وەکاتێك کە شیکاری زانیاریەك دەکەیت کە خراوەتە ڕوو.

5. زۆر جار لە کاتی خستنە ڕووی فێڵە لۆژیکی یەکاندا منداڵە بچوکەکان زۆرخێرا هەستی پێدەکەن. لەبەر ئەوە ئەتوانرێت بە چاودێری کردنی ڕادیۆ و تەلەفزیۆن و ڕۆژنامە و گۆڤارەکان پێکەوە یاری یەکی خۆش ئەنجام بدرێت و ئەو نمرانەش بنوسیت کە بەدەست دەهێنرێت. لەم یارییانەدا ئەندامانی خێزانەکە نمرە دەدات بەو کەسەی کەبەر لەوانی تر ئەو هە ڵە لۆژیکیانە دەگرێت کەلە کاتی کەوتنە ڕووی زانیارییەکاندا بە دەردەکەوێت.

6. ڕۆژنامە یاخود گۆڤارێك بکڕە کە بۆچوونەکانی بە تەواوەتی پێچەوانەی بۆ چوونەکانت بێت و زانیارییەکانی بەراورد بکە لەگەڵ زانیارییەکانی ئەو ڕۆژنامانەی کە هەمیشە دەیان کڕیت. گەر بێت و هەڵسیت بە ئەنجام دانی ئەم یاری و ڕاهێنانە، زیادتر باوە ڕت بە خۆت دەبێت و زیادتریش ئارام ئەبیت و لەگەڵ ووشەکاندا پەیوەندی یەکی باشترت دەبێت، هەروەها زیادتر دەتوانیت مامەڵە لەگەڵ ئەو بیرۆکە چەوتانە دا بکەیت کە بە بەردەوامی لەلایەن دەزگاکانی ڕاگەیاندنەوە تێت دەگیرێت.

خوێندنی خانەوادەیی و خوێندنی بە کۆمەڵ

بە بەکارهێنانی ڕەوشی خوێندنەوەی خێرا ئەتوانیت تا پێنج جار توانا و کاریگەری خوێندنەوەکانت بەو تەکنیکانەی کەلە بەشی پێنج دا هاتووە زیادتر بکەیت. بە بەکار هێنانی نەخشەی مێشك دەتوانیت دووبارە تا پێنج جاری تر ئەم چالاکی یەت زیادتر بکەیت. هەروەها لە ڕێگەی خوێندنت لەگەڵ ئەوە کەسانەدا کە کار بەتەکنیکەکانی نەخشەسازی مێشك دەکەن دووبارە دەتوانیت توانا و کارابیت زیادتر بکەیت بەو ڕادەیەی کەبتوانیت لە یەك ڕۆژدا چوار کتێب بخوێنیتەوە و لێیان بگەیت.

لەم بەشەدا ئەم شتانە فێر ئەبیت:

چۆن بابەتەکەت ڕێك دەخەیت. چۆن دەتوانیت کە نەخشەسازی مێشك بگونجێنیت بۆ ئەوەی لواو بێت لەگەڵ خوێندنی خانەوادەیی و بەکۆمەڵ دا. چۆن دۆخی خوێندنت ڕێك دەخەیت. چۆن وا لە خۆت دەکەیت کەلانی کەم نۆ مانگ لە پێش خوێندکارێکی ئاست مام ناوەندی یەوە بیت و چۆن ئەرشیفەکەت ئەنوسیتەوە و ڕێکی ئەخەیت.

کورتەی کلیلە ووشەکان:

دوو ئەوەندەکردنی چالاکی.

هەڵبژاردنی بابەت.

جێبەجێکردنی تەکنیکی نەخشەسازی مێشك.

ڕێکخستنی خوێندن.

دەست بەکاربوون.

ئەرشیفی زانیاری یەکان.

تێستی خودی ژمارەی (19):

ووشەی خوێندن چ جۆرە لێکدانەوەیەك لەگەڵ خۆی دا دەهێنێت؟

لەم بۆ شایی یەی لای خوارەوە بەو پەڕی خێرایی یەوە دە ووشەی یەکەم بنوسە کاتێك کە ووشەی خوێندن دەبیستیت:

....
....
....
....
....
....

تێستی خودی ژمارە (20):

ئەو لێکدانەوە باوانەی کە خوێندن لەگەڵ خۆی دا دەیهێنێت:

لەم بۆ شایی یەی لای خوارەوە دە مانای باوی ووشەی خوێندن بنوسە کاتێك کە ووشەی خوێندن بەر گوێت دەکەوێت:

....
....
....
....
....
....

ئەو ووشە باوانەی کە هاوکات لەگەڵ ووشەی خوێندن دا دێن بە مێشك دا:

دوای سی ساڵ بە دوادا چوون کردن لەسەر لێکدانەوەکانی ووشەی خوێندن لە ناو خەڵکدا، ئەم دە ووشە سەرەکی یەم دۆزیوەتەوە کە لەم پێ شەکی یەدا هاتووە:

بێزاری.

تاقیکردنەوەکان.

ئەرکەکان.

کات بە فیڕۆدان.

سزا.

بێ پەیوەندی.

گرتن.

بێزاری.

ڕق لێبوونەوە.

ترس.

بەسەر هەردوو خشتەی تێستی (19) و (20) دا بچۆرەوە و وەڵامەکانت بەراورد بکە لەگەڵ پێودانگەکاندا، گەر هاتوو هەر ووشەیەکی پۆزەتیڤ هەبوو لە ناو خشتەکەتدا ئەوا تۆ ئامادەیت بۆ دەست پێکردنێکی نوێ.

لێکدانەوە دروستەکانی هاوڕێ لەگەڵ ووشەی خوێندن دا:

دوای ئەوەی کە هەڵدەستیت بە ئەنجام دانی لێکۆڵینەوە لەسەر ئەوە زانیاری یانەی کە لە هەردوو بەشی پێنجەم و شەشەم و ئەم بە شەدا هاتووە و دواتر دێیتە سەر پیادەکردنی ئەم زانیارییانە، پێ ئەچێت تەنها لێکدانەوەیەکی نێگەتیڤ کەبمێنێت ئەوەبێت کە خوێندن ناتوانیت تینوێتیت بۆ زانین بشکێنێت.

لێکدانەوە هاوبەشەکانی ئەو کەسانەی کە فێری تەکنیکی نەخشەسازی مێشك و تەکنیکەکانی خوێندنی خانەوادەیی و بەکۆمەڵ بوون بەم شێوەیەی لای خوارەوەیە:

زانیاری باش.

ئاسان.

خۆش.

سەرگەرمی.

پاداشت.

بەئەنجام گەیاندن.

هاوڕێ.

گەشەپێدان و باشتر کردنی خود.

متمانە.

ئەم بەشە تایبەت کراوە بۆ ئەوەی یارمەتیت بدات کە لێکدانەوەی تۆش هاوشێوەی ئەو لێکدانەوانە بێت کەلە سەرەوە هاتووە.

هەڵبژاردنی بابەتی لێکۆڵینەوەکەت:

کاتێك کە بە شێوەیەکی خانەوادەییانە دەست دەکەیت بە خوێندن باشتر وایە سەرەتا لەو بابەتانەوە دەست پێ بکەیت کە هاوڕێکانت لە خوێندنگە و زانکۆکاندا دەیخوێنن. گەر هاتوو هاوڕێکانیشت کەم تەمن بوون (تا تەمەنی بیستساڵی) خانەوادە دەتوانێت دەست بە جێ دەست بکات بە خوێندنی کتێبەکانی خوێندنگە. بەڵام گەر هاتوو گەورەتر بوون ئەوا باشتر وایە کە هەر یەکێك لە ئەندامانی خێزانەکە لەسەر هەر بابەتێك دەقی بەرایی لەبەر دەستتدا بێت و هە ڵسێت بە خوێندنەوەی.

ئەم دەقە بەراییانە پێویستە وەك ئەو دەقانە بێت کە نوسرابێتنەوە بۆ ئەو مناڵانەی کەبەمەزەنە لە تەمەنی حەوت ساڵی دابن. ئەم دەقە بەراییانە بۆ دەست پێکی هەر بابەتێکی نوێ زۆر باشە لەبەر ئەوەی بە زمانێکی ئاسان نوسراوەتەوە و بیرۆکەیەکی سەرەتایی لەسەر لایەنە سەرەکی یەکان دەدا بە دەستەوە. ئەڵبەتە ئەم کتێبانە بە وێنەی ڕەنگاوڕەنگ ڕوونکردنەوەیان لەگەڵ دایە کەدەتوانێت لایەنی گونجاو لە ناو میشکدا بوروژێنێت. زۆر کات ئەو کتێبانەش قەبارەیەکی گونجاویان هەیە کەئەویش بە نۆبەی خۆی هۆکارە بۆ نەهێشتنی ترس لەکاتی ڕوبەڕوو بوونەوە لەگەڵ کتێبێکی (500) پەڕەیی دا. کاتێکیش سەرجەم ئەندامانی خێزانەکە لەگەڵ سەرجەم لایەنە سەرەکی یەکاندا ڕادێن زیادتر و زیادتر ئەتوانن کە لە کتێبە گرنگەکان بکۆڵنەوە.

خوێندن لە حاڵەتی بەکۆمەڵی پیشەیی دا:

گەر هاتوو لەبوارێکی کاری ئەکادیمی دا بویت، پێویستە ئەو کتێبانەی کە هەڵی دەبژێریت بۆ ئەو جۆرە خوێندنە پەیوەست بێت بە پرۆژەی خوێندنەکەوە. هەروەك لە حاڵەتی خوێندنی خانوادەیی دا بوو، باشتر وایە سەرەتا بە دەقی بەنمایی دەست پێ بکەیت بۆئەوەی بەرفراوانترین زانیاری هاوبەش دەستەبەر بکەیت، بۆئەوەی بتوانیت دواتر بە خێرایی بچیتە سە ربابەتی پێشکەوتووتر. لە هەردوو جۆرە خوێندنەکەش دا واتە خانوادەیی و بەکۆمەڵ،

باشتر وایە هاوکات و هاوتەریب لێکۆڵینەوە لەسەر بابەتێکی دیکەش بکەیت کە پەیوەست بێت بە زانستێکی مرۆڤایەتی بەرفراوانتر و بەر بڵاوترەوە. هەروەها بابەتگەلێکی دیکەی وەك:

1. مێشك

2. زانستی گەردوون و پەی بردن بە نهێنی یەکانی بۆشایی ئاسمان.

3. ئەندازیاری بۆماوەیی.

لێکۆڵینەوە لەسەر ئەم بابەتگەلە خەیاڵ دەوروژێنێ و ئاگادارت دەکاتەوە لەو گەشە کردنەکانی زانستی سەردەم کە کاریگەریان هەیە لەسەر چارەنووسی مرۆڤایەتی. هەروەها ئەم کارەبنەمای نوێ دروست دەکات لە مێشکت دا کە دەتوانێت پەیوەندی داربێت بە شێوەیەکی داهێنەرانە لەو بوارانەی دیکە کە لێکۆڵینەوەیان لەسەر دەکەیت.

سوودمەندی یەکانی خوێندنی بەکۆمەڵ لە ڕێگەی بەکارهێنانی نەخشەسازی مێشکەوە:

تیمی خوێندنی بەکۆمەڵ پێویستە ژمارەی ئەندامەکانی لە نێوان (3 – 6) کەس دابێت بۆ ئەوەی ببێتە (مێشکی گشتی). شتێکی زۆر پێویستە کە هەر ئەندامێك پشتیوانی ئەندامەکانی تر بێت و توانای بەهرە و زانیاری یەکانی بەشبکات لەگەڵیاندا. وەئەگەر بێت ئەو کۆمەڵەیە ئەم پلانە بەباشی جێبەجێ بکات ئەوا دەبن بە یەکێك لەو هێزە پێشەنگانەی کەلە سەرەتای بەشی یەکەمدا باسی لێوە کرا. سوودمەندی یەکانی ئەم کرانە زۆرە لەوانە:

1. کۆمەڵە کەسێك کە لەنێوان (3 – 6) کەسدا بێت دەتوانێت زۆر خێرایی ببەخشێت بەبابەتی لێکۆڵینەوەکە.

2. توانایەکی زۆر دەبەخشێت بە مێشك بۆ وەرگرتنی بابەتە نوێکان.

3. توانای تێگەیشتن و گرێ دانی بابەتەکان بەیەکەوە زۆر زیاد دەکات.

4. ئاسانکاری لە بەیادهێنانەوە و زیادکردنی توانا لە پۆختکردن و دەرهێنانی زانیاری لە نێوان بڕێکی زۆر لە سەرچاوەی زانیاری دا.

5. توانایەکی زۆر لە خۆئامادەکردن بۆ تاقی کردنەوە و چاوەڕوانکردنی بە خۆشی یەکی زۆرەوە.

6. زیادکردنی توانات لە یاداشت نوسین و دانانی نەخشەسازی مێشك دا. ئەم ئامادەکاریت بۆ دەکات بۆئەوەی بە شێوەیکی مسۆگەرانە وانەکان بهێنیتەوە یادت. هەروەها دەتوانیت توانای خستنە ڕوو و گەیاندنی زانیارییەکانت زیاد بکەیت.

7. دانانی بەردی بناغەی بنەڕەتی بۆ کۆمەڵێك لەو بوارانەی کە تایبەتن بە خۆت. بەشێوەیەك بۆت ڕوون دەبێتەوە کە تا زیادتر فێربیت زیادتر بۆت دەردەکەوێت ئاسانتر دەتوانیت زیادتر فێر ببیت.

8. گرنگی دانێکی کراوە بە بوارێکی بەرفراوانتر لە زانیاری باوەڕ بە خۆبوونت زیادتر دەکات و یارمەتیت دەدات باشتر لێدوان بدەیت لەسەر بابەتێکی دیاری کراو.

9. ئەم کردارە جگە لەوەی کە زانیاری یەکی باشت دەخاتە بەردەست، سەرگەرمی یەکی خۆشیشە.

10. ئەو کەسانەی کەبە شێوەیکی گشتی دەخوێنن. جۆرێك لە پەیوەندی نزیك لە نێوانیادا دروست دەبێت هاوشێوەی ئەو پەیوەندییانەی کەلە ناو خێزاندا هەیە و پەیوەندییەکانیان پتەوتر دەبێت. هەروەها ئەم پەیوەندی یانە نوێتر دەکرێتەوە لە ڕێگەی گوزارشتکردن لە خۆشەویستی و هەست و سۆزەوە.

11. ئەو گروپەی کە بەشێوەیەکی بە کۆمەڵ کار دەکات، لەدوای یەك ڕۆژ کارکردن بەئەندازەی ساڵێك دەکەوێتە پێش گروبە ڕکابەرەکانی یەوە.

پێویستە کەتۆ هەموو پێداویستی یەکانت ئامادەبکەیت بۆ ئەوەی ئەو پەڕی چالاکی ببەخشیت بە مێشك و جەستەت. ئەم بیرۆکانەی کەلە خوارەوە دێت چەند ڕێنماییەك لە خۆ دەگرێت کە پێویستە پەیڕەوی لێ بکەیت:

هەوا:

بە پێی توانا پێویستە هەوا لە شوێنی کارەکەتدا پاك و تازە بێت، لەبەر ئەوەی مێشك لە کاتی خوێندنی بەکۆمەڵ دا وەك مێشکی یاریزانێکی شەترەنج ووزە بەکار دەهێنێت. سەرەڕای ئەوەی کە کۆی کێشی مێشك لە نێوان 1 – 3% ی کێشی لەشە. بەڵام بڕی ئەو ئۆکسجینەی کە بەکاری دەهێنێت لە نێوان 20% – 50% ی کۆی گشتی ئەو ئۆکسجینەیە کە جەستە بە کاری دەهێنێت. لەبەر ئەوە پێویستە کە هەوایەکی پاك و گۆڕاو بۆ خۆت دەستەبەر بکەیت. وەئەگەر ئەم کارەت بۆ نەلوا ئەوا پێویستە کە ناوبەناو ئیسراحەت بەخۆت بدەیت و بچیتە دەرەوەی شوێنی خوێندنەکەت.

گەرما:

بەشێوەیەکی گشتی باشتر وایە کە شوێنەکەت کەمێك ساردبێت و گەرماکەی کەم بێت، بەڵام جلی گەرمت لەبەردا بێت. گەر هاتوو گەرما لە شوێنی کارەکەت زۆربوو مەیلێك بۆ خەو تیاتدا دروست دەبێت (هەروەك چۆن لە کتێبخانە گشتی یەکاندا ڕوودەدات و هەروەك جێگە یەکی گەورەی خەوی لێهاتووە).

ڕووناکی:

باشترین ڕووناکی بۆ خوێندنەوە ئەو ڕووناکی یەیە کە سەرچاوەکەی خۆرە. لەبەر ئەوە تابۆت دەکرێت شوێنێك هەڵبژێرە کە پەنجەرەی گەورەی تێدا بێت. گەرهاتوو ئەمەش دەستی نەدا دەتوانیت ناوبەناو بچیتە دەرەوە و چاوت بحەسێنیتەوە.

شوێن:

تابۆت دەکرێت شوێنێکی گەورە بۆ خۆت دەستەبەر بکە. پێویستە شوێنێکی گەورەت هەبێت بۆ کتێبەکان و کەرەستەکانی تر. لەبەر ئەوەی لێکۆڵینەوەکان دەریان خستووە کە شوێنی بچوك جۆرێك لە بێتاقەتی دروست دەکات. ئەم کارەش بەنۆبەی خۆی هۆکارە بۆ بەرتەسك بوونی بیرکردنەوە. هەروەها شوێنی کراوە و بەرفراوان هۆکارە بۆ کرانەوەی بیر و دروست بوونی دۆخێکی باشی جەستەیی و زەینی.

کورسی/مێز:

جگە لەگەورە بوونی مێزی خوێندنەوە، بەرزی یەکەشی دەبێت لە ئاستی ناوکدا بێت و بەئیسراحەت لەسەری دابنیشیت، لەبەرئەوەی خوێندنەکەت ببێتە مایەی حەسانەوەی هەستیارەکانت نەك ماندووکردنی. لەم دۆخەدا مێشك زیادتر حەز بە مانەوە دەکات لەم شوێنەدا.

ڕێکخستن:

پێویستە کەخوێندنەکەت بەباشی ڕێکخراو بێت خوێندنەکەت لەبەر ئەوەی دەبێت پاڵپشتێکی باش بۆ دروست دەکات لەداهاتوودا، سەرجەم ئەو شتانەی کە لە کاتی خوێندنەکەت پێویست پێی ئەبێت پێویستە لەبەر دەستت دا بێت، دەبێت بە تایبەت ئاگاداری ئەوشتانە لەبەردەستت لابەریت کە سەرگەرمت دەکەن و لە کارەسەرەکی یەکەت دوورت دەخەنەوە.

جوانکاری:

تا زیادتر پەنا ببەیتەوە بەر بەکارهێنانی تەواوی مێشکت، زیادتر مێشك ئامادەبێت لەکاتی خوێندن دا. لەبەر ئەوە کارێك بکە کە خوێندنەکەت وەك کارێکی لەزەت بەخشی لێبێت تا ئەوە ی کە ڕێگە بدەیت کە ببێت بە ڕێگر. لەو شوێنەی کە تایبەتت کردووە بە خوێندن تابلۆی جوان، گوڵ یاخود هەر شتێکی تر دابنێ کە پێت وایە دەبێتە مایەی خۆشی بۆ هەستیارەکانت و زیادتر زەوقت دەداتێ بۆ خوێندن. ئەوەت لەیاد بێت کە هەمیشە خاوەن مێشکە مەزن و یادەوەرییە گەورەکان بۆ گەیشتن بەو ئاستە بەرزەیان هەموو تواناکانی مێشکیان بەکارهێناوە.

یاریدەدەرەکان:

لەهەر دانیشتنێك دا بۆ خوێندن، جا چ تایبەت بێت، یاخود بە کۆمەڵ، پێویست بەم یاریدەدەرانە دەبێت.

1. کتێبی پەیوەندی دار بە بابەتی لێکۆڵینەوەکەت و سەرچاوەی پەیوەندی دار و کتێب گەلێك سەبارەت بە مێشك و یادەوەری و بیرکردنەوە و داهێنان و فێربوون.

2. کاغەزەکانی (نەخشە سازی مێشك).

3. پێنووسی ڕەنگاو ڕەنگ: باشتر وایە هەشت ڕەنگ یاخود زیادتر بێت.

4. نیشانە گەلێك بۆ بەکارهێنانی لە ناو کتێبەکەدا.

5. ڕێنماییەك بۆ خوێندنەوەی خێرا.

6. کاتژمێرێکی ڕاهێنان بۆ بەکار هێنانی لەکاتی خوێندنەوەی خێرا دا.

هەر ئەوەندە کەتوانیت کەش و هەوا و دۆخی خوێندنەکەت فەراهەم بکەیت هەروەك ئەوەی لەسەرەوە بەکورتی باسی لێوە کرا، ئامادە دەبیت بۆ ئەوەی دەست بکەیت بە خوێندن. کاتێکیش کە بەشی دواتر کەلەسەر ڕۆژی خوێندنە دەخوێنیتەوە، وا وێنای بکە کە ئەو ڕۆژەت بە تەواوەتی بەو شێوەیەی کە پێشتر باسی لێوە کرا، بردۆتە سەر.

ڕۆژی خوێندنی بەکۆمەڵ/خانەوادەیی:

ئەم ڕۆژە بەندە بە بەکارهێنانی نەخشە سازی مێشکەوە، ئەم ڕەوشەش ڕەوشێکی نوێ یە لە پرۆسەی فێربوون دا و کاریگەرە لەسەر ئەو ڕێگەیەی کەلە ڕێ یەوە زانیاری بەدەست دەهێنرێت. هەروەها ئەم ڕوشە یارمەتیت دەدات کە ببیت بە هاوشێوەی یەکێك لەو کەسانەی کە دیدیان بۆ خوێندن هەمان دیدی ئەو کەسانەیە کەبە ووشەگەلێك گوزارشتی لێکراوە لەپەڕە ی(162 برگەی 3)دا.

ڕۆژی خوێندن لە سەرلەبەیانی یەوە دەست پی َدەکات و تەواوی ڕۆژەکە دەگرێتەوە و تەنانەت لە کاتی خەوتن، یاری کردن، پشووەکان و خواردنیش دا بەردەوام دەبێت، ڕۆژێکی خوێندنی نمونەیی پێك دێت لە (17) بەش کە دەتوانرێت بەم شێوەیەی لای خوارەوە ڕێك بخرێت:

1. ڕاهێنانەکانی خۆئامادەکردنی جەستەیی: دوای ئەوەی لە خەو هەڵدەستیت و پێداویستی یەکانی خواردنی بەیانیت دابین دەکەیت و ژەمێکی سوك دەخۆیت، هەندێك جوڵەی وەرزشی بکە چ بە تەنها یاخود بەشێوەی کۆمەڵ. ئەم رِاهێنانە پێویستە سووك بێت بەشێوەیەك بێت کە جەستەت نەرم بکات و لەشت سوك بکات. ئەو ڕاهێنانەی کە پێشنیاری کردنی دەکرێت باشتروایە کەلە جۆری (ڕاکردن، مەلەکردن، پەتپەتێن، سەما، پاسکیل سواری، تێنسی سەر زەوی، تێنسی سەرمێز،... هتد) بێت. مەبەست لەم ڕاهێنانە ئەوەیە کە کاردانەوەکانی جەستە بێدار بکاتەوە و ماسولکەکان و سووڕی خوێن و کۆدەمارەکان چالاك بکاتەوە بۆ ئەوەی خواردن و ئۆکسجین لە ڕێی خوێنەو بگات بە مێشك، ئەم پرۆسەیە یاریدەدەرە بۆ ئامادەبوونی پرۆسەی ووریابوونوەی مێشك کە دواتر دێینە سەری.

2. ئامادەکردنی کتێب و حازرکردنی مێشك و چاو: باشترین کات (20 – 50) خولەکە. لەم بەشەی خوێندندا هەریەك لە ئەندامانی تیمەکە هەڵدەستێت بە خوێندن چ بەشێوەی تاك یاخود گروپ لەسەر مێزی گەورە. ئەڵبەتە شێوەی دووەم باشترە. لەم کاتەدا پێویستە ڕەچاوی

ئەو ئامادەكارییانە بكرێت كە بە كورتی لە بەشی پێنجەم و لە پەڕەكانی (102) ەوە تا (105) دا بە ووردی باسیان لێوە كراوە. لە كۆتایی ئەم ماوەیەدا هەریەك لە ئەندامانی گروپەكە پێویستە توانیبێتیان كاتی تەواوكردنی كتێبەكە، ئامانجی ئەو ڕۆژە، بابەتە پەیوەندی دارەكان بە خوێندنەوە دیاری بكەن. هەروەها گرنگە لە قۆناغی ئامادەكاری دا كەهەر ئەندامێك هەم بە شێوەی تاك و هەم بە شێوەی گروپ هەڵسێت بە كاری وورەدان و وەك پاڵنەرێكی باش كار بكات بۆ ئەوانی دی. باشترین ڕێگەش بۆ ئەنجام دانی ئەم كارە كێبڕكی یە لە كاتی لێكۆڵینەوە ی كتێب دا لە ڕێی بەكارهێنانی دەستنیشان كەری چاوەوە بۆ ئەوەی ئەو زانیارییانە كۆبكرێتەوە لە ڕێی كلیلە ووشەكانەوە بە ڕێژەی مام ناوەندی پێنج چركە بۆ هەر پەڕەیەك یاخود كەمتر. لەكاتی ئامادەكاری دا پێویستە هەریەكێك كۆمەڵێكی زۆر كاغەزی نەخشەسازی مێشك ئامادەبكات و لە بەرچاوی دا بێت و بیرۆكەی هەبێت لەسەر ئەو بابەتەی كە لە ناوە ڕاستی نەخشەكەدا دەنوسرێت، هەروەها دەبێت ئامادەبن بۆ وەرگرتنی هەر پارچەیەكی سەرەكی لە كاتی وەرگرتنی زانیاری كەلەقۆناغی سەرەتایی دا كۆ دەبێتەوە. هەر لەڕۆژی یەكەمدا زیادەكاری یەكان دەخرێتە سەر نەخشەسازی مێشك و دواتر وەك چوارچێوەیەكی سەرەكی بە كار دەهێنرێت و ئەو زانیارییانەش كە وەردەگیریت هاوكات لەگەڵ شیكاركردن و پێك هاتەكەیان بەبەردەوامی تۆمار دەكرێت لە لایەن كەسەكانەوە. لەكاتی تەواو بوونی قۆناغی ئامادەكاری دا، وا باشترە كە كەسەكە بە خێرایی و بەتەواوەتی چاوی بەسەر كتێبەكەدا گێڕابێت و نیشانەی پێویستی لەسەر پەڕەكان دانابێت، هەروەها لقەسەرەكی یەكانی نەخشەسازی یەكەی تەواو كردبێت و توانیبێتی بیرۆكەیەكی گشتی باشی لەسەر ناوەڕۆك و ئاستی قورسی كتێب و پەیوەندی داری یەكەی بەدەست هێنابێت.

3. پشوو و یاری: باشترین كاتی گونجاو لە (5) بۆ(10) خولەكە. زۆر گرنگە كە لەم كاتەدا بە تەواوەتی لەو بابەتە دوور بكەویتەوە كە لێكۆڵینەوەی لەسەر دەكەیت. لە هەر یەك لە (6) كاتەكەی پشوو وەرگرتنی گروپەكە مێشك دەتوانێت ئەو زانیارییەیانە پۆلین بكات كە پێشتر كاری لەسەر كردووە. لەبەر ئەوە باشتر وایە لەكاتی پشووەكاندا وەرزش بكەیت وەك پیك پۆنگ و ڕۆیشتن و سەماو وەرزشی سووك و جوڵەی زۆر. هەورەها باشترە كە پشووی تر هەبێت وەك پاداشت. لەنمونەی ئەو پاداشتانەش: گوێ گرتن لە مۆسیقای تایبەت و پاڵكەوتن و چاو داخستن و ڕێگە دان بە مێشك بۆئەوەی بە ئارەزووی خۆی سەفەربكات. پشوودان وات لێ دەكات كە چالاكتر بگەڕێیتەوە سەر خوێندنەكەت بەتایبەت گەر پشووەكە لە هەوای ئازادابێت.

4. پیادەكردنی ژمارە "1": باشترین كاتی گونجاو لەنێوان (40- 60) خولەك دایە: لەكاتی پیادەكردنی یەكەمدا، هەر یەكێك لە كەسەكان زۆربەی كاتەكانی لە پیاچوونەوەی دەقەكەدا بەسەر دەبات هەورەك لە پێشتردا باسی لێوە كراوە لەبەشی پێنجەم دا. كاتێك كە تۆ هەڵدەستیت بەكاری پیاچوونەوەكە، هەر یاداشتێك كە پەیوەندی هەبێت بەباتەكەتەوە لە نەخشەكەدا بی نوسەرەوە. ئەگەر توانیت كارەكانی ئەم قۆناغە تەواو بكە بەر لەو كاتەی كە بۆت دیاری كردووە، گەر پێویست بوو خێرا بەسەر بابەتەكەدا بچۆرەوە و لێی وورد بەرەوە.

5. پشوودان: هەروەك پێشووتر باسی لێوەكرا، لەم قۆناغەدا پشووبدە.

6. پیادەکردنی ژمارە "2" : لەکاتی پیادەکردنی دووەمدا لەسەر کاری ڕووپێوەکە بەردەوام دەبیت و لەسەر کاری پەڕەهەڵدانەوەکان بە بەردەوامی کار دەکەیت. ئەم کارە کاتێکی کەم دەبات، دواتر هەڵدەسیت بەبژار کردنی بابەتەکە. پێویستە ئەم کارە لە ڕێی دەست نیشانکەری چاوەوە بکرێت. وە هەروەك قۆناغەکانی پێشوو تری کاری پیادەکردن، پێویستە بەردەوام زیادەکاری بخەیتە سەر نەخشەکەت لەکاتی بەرو پێش چوونت دا. لەکاتی پیادەکردنەکاندا دڵنیابە لەوەی کەشوێن پێی دیدگاکانت هەڵئەگریت هەروەك چۆن لەبەشی چوارەمدا ڕوونکراوەتەوە.

7. پشوودان: هەروەك پشوودانەکانی پێشوو.

8. کاتی خوادن: باشتر کات: یەك کاتژمێر و نیو. پێویستە خواردن سووك بێت، باشتر وایە کە خواردنەکە لێ نراو نەبێت. لەبە ئەوەی تۆ دەتەوێت ووزەیەکی خێرا بگەیەنیت بە جەستەت و خۆت بەدوور بگریت لەو (گۆڕستانی هۆشە)ی کە زۆر لە خەڵکی تووشی دەبن لە یەکەمین کاتژمێرەکانی دوای خواردنی نیوەڕۆ دا. گەر بێتوو خواردنی نیوەڕۆ قورس و چەور بێت و بەدواشی دا خواردنەوە بێت، ئەوا لەم حاڵەتەدا گەدە زیادتر قورس دەبێت و حاڵی کەسەکە خراپتر دەبێت. لەکاتی نان خواردن دا، نائاگاییت هەڵدەستێت بە دووبارە وێنا کردنەوە ی سەرجەم ئەو کارانەی کەلەکاتی بەیانی دا ڕووی داوە. زۆر گرنگە کە بەبێ دەست تێ خستن بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ، ڕێگەی ڕوودانی ئەم کارە بدەیت، بەم شێوەیە ڕێگە بە خودی خۆت بدە تا مێشك بە ئارەزووی خۆی بجوڵێتەوە. دوای ئەوەی کە ژمارەکەت تەواو کرد، باشتر وایە لە (20) خولەکەوە تا (30) خولەك کات بە مێشك بدەیت بۆئەوەی ئارام بێتەوە و بەشی لای ڕاستی مێشك بتوانێت وورد بێتەوە لە ڕێگەی نائاگاییەوە لەسەر ئەرکەکەی.

9. پشوودان: لە دوای نان خواردن باشتر وایە هەڵسیت بە هەندێك جوڵەی وەرزشی بۆئەوەی سووڕی خوێن چالاك بکاتەوە و ئۆکسجین بگات بە مێشك.

10. پیادەکردنی ژمارە "3" : بە گەیشتنت بەم قۆناغە، بیرۆکەیەکی ڕوونت لەلا دروست بووە لەسەر ئەو ئاستە تێگەیشتنەی کە بە دەستی دەهێنیت بۆ ئەو دەقەی تا ئەو ڕۆژە هەڵت بژاردووە. زۆر کەس پێیان وایە کەبە گەیشتنیان بەم قۆناغە، سەرجەم کتێبەکەیان تەواو کردووە، بەڵام زۆ کەسی تریش پێیان وایە کە تەنها (50%) کتێبەکەیان تەواو کردووە. ڕێژە ی مام ناوەند لەم ئاستەدا تەوا کردنی کتێبەکەیە بە ڕێژەی(60-80%)، ئەم ڕێژەیەش زیادترە لە پێویست لەبەر ئەوەی خوێنکارێکی ئاست مام ناوەند ئەتوانێت کتێبێك بە ڕێژەی تێگەیشتنی (50%) بەماوەی ساڵێك تەواو بکات لەکاتی پیادەکردنی ژمارە (3) دا، تۆ بەردەوام دەبیت لەسەر پڕکردنەوەی نەخشەکە لەم قۆناغەدا و هەڵدەسیت بە گەڕان بە دوای بابەتە سەرەکی و پێکەوە گرێ دراوەکاندا.

11. پشوودان: هەروەك پشوو دانەکانی (3 و 5 و 7).

12. پیاچوونەوە: باشترین کاتی گونجاو لە (30) خولەکەوە تا (60) خولەکە و ئەمەش دوابەشی خوێندنەکەی ئەمڕۆتە کە چاوت تیایدا بە بەردەوامی پەیوەست بووە بە کتێبەوە.

پیاچوونەوەکەت تەواو بکە هەروەك چۆن لەبەشی دووەمدا هاتووە. لەگەڵ دڵنیابوون لەوەی کە تۆتێبینی یەکانی تایبەت بە نەخشەسازی مێشك بەو پەڕی ڕونی و ڕێك خستنەوە تەواو دەکە یت. ئەم قۆناغە، ئەو قۆناغەیە کەتۆ ئەوپەڕی ئامانجەکانتی تیادا دەستەبەر دەکەیت لەڕێی بەکار هێنای تواناکانتەوە. لە کۆتاییش دا قورسترین لایەنەکانی کتێبەکەت چارەسەر دەکەیت و دەست دەکەیت بە ئامادەکردنی خۆت بۆ ئاڵ و گۆڕ کردنی زانیاری لەگەڵ ئەندامانی دیکەی گروپەکەت دا.

13. پشوودان: هەروەك پشوودانەکانی پێشووتر .

14. ئاڵ و گۆڕ کردنی زانیاری: باشترین کاتی گونجاو (25) خولەکە. لەم قۆناغەی ڕۆژی خوێندنی گروپی دا، هەریەك لە ئەندامانی گروپەکە (25) خولەك وەردەگرێت بۆ خستنە ڕووی کورتەیەکی چڕوپڕ وڕێکخراو لەو کارەی کە کردوویەتی لە ڕێگەی نەخشە سازی مێشکەوە، ئەم کارەش لە ڕێگەی "داتاشۆ" یاخود ، نەخشەسازی مێشکەوە نەمایش دەکرێت لە ڕێی چەسپاندنی بە دیوارەوە بۆ ئەوەی لەلایەن هەموانەوە بینراو بێت. لەکاتی هە ڵسانی هەریەك لە ئەندامانی گروپەکە بە پرۆسەی فێرکردن بە جیا جیا، هەریەك لە ئەندامانی گروپەکە پەڕەی نوێی نەخشەسازی مێشك وەردەگرن و بە ووردی ئەو لێدوانانەی کە دەدرێت لەسەری دەست نیشان دەکەن. مەبەستی ئەو کەسەش کە لێدوان دەدات ئەوەیە کە دڵنیا بێت لەوەی کە خوێندکارەکان هەڵدەستن بە بەرهەم هێنانی نەخشەسازی مێشك بە باشترین شێوە. بەم شێوەیە بە ووردی گەیشتنی زانیارییەکان مسۆگەر دەکرێت. کاتێك کە یەکێك لە کەسەکان لێدوانەکەی تەواو دەکات کەسێکی تر لە ئەندامانی گروپەکە جێگەکەی دەگرێتەوە و پرۆسەی پێشووتر دووبارە دەکاتەوە. ئەم کارە بەردەوام دەبێت تائەکاتەی کە هەرەك لە ئندامانی گروپەکە دوازانیاری نەخشە سازی مێشکەە پێش کەش بە ئەندامانی گروپەکە دەکات بە تەواوەتی. لەکاتی ئاڵ و گۆڕ کردنەکەدا، توانای هەمووان لە خستنە ڕووی زانیاری و یاداشت نوسین و شیکار کردنی حاڵەتی نەخشەسازی مێشك باشتر دەبێت، هاوکاتیش بەردەوام دەبن لەسەر ڕاهێنان و باشترکردنی توانایان لەتاقی کردنەوە و بواری نوسینی ووتارەکاندا، هەروەها توانا لۆژیکی و دەرك پێ کردنیان زیادتر هەستیار دەبێت. ئێستا یاساکانی فێربوونی بەشێوەی گشتی ڕوون بوو وەوە، تەنانەت گەر ڕەشبینانەش ئەو بۆ چوونە وەرگرین کە دەڵێت هەریەك لە ئەندامانی گروپەکە تەنها (60%) لە زانیاری ناو کتێبەکان ئاڵ و گۆڕ پێ دەکەن، بەڵام لە کۆتایی ئال َو گۆڕ کردنی زانیارییەکاندا هەریەك لە ئەندامانی گروپەکە لە (60%) ی زانیاری چوار کتێبی نوێی وەرگرتووە، ئەم ڕێژەیەش بەرامبەرە بەو ماوەیەی کە خوێندکارێکی زانکۆ لە ماوەی دووساڵ دا تەواوی دەکات. لێرەدا ڕۆژی خوێندنەکە لە خۆشترین ساتی نزیك بۆتەوە کە ئەویش :

15. ئاهەنگێڕان: باشترین کات: هەر چۆنێك حەز ئەکەیت. بۆئەوەی بە بەردەوامی مێشك هانبدەیت بۆ خوێندن، زۆر گرنگە کە هەم خۆت و هەم ئەوانی دی پاداشت بکەیت بۆئەو دەست کەوتانەی کە بە دەست هاتووە لەو ڕۆژەدا. لەبەر ئەوە بڕیار بدەن کە هەستن بە چالاکی یەك کە هەمووان شاد بکات، بۆنمونە: نان خواردنێك لە دەرەوە، چوون بۆ بینینی یارییەك یاخود چالاکی یەکی ڕۆشنبیرییانە، بە کورتی کات بەسەربردنێکی خۆش. ئەشبێت

ئاماژە بەوە بدرێت کە تۆ تەنانەت لەم کاتەشدا هەر خەریکی خوێندنیت لەوانەشە ئەم ڕاستی یە مشت و مڕ زۆر هەڵگریت بەڵام لەم کاتەدا مێشك بەزیادتریت کاری خۆی هەڵدەستێت لە تەواوی ڕۆژەکەدا. لەبەر ئەوەی تەنها دوای تەواو کردنی سەرجەم لایەنەکانی لێکۆڵینەوە و خوێندنی ئەو ڕۆژەیە کە مێشکت ئازاد دەبێت بۆئەوەی بەدەوری دوورگەی ئەو زانیاری یانەدا بسوڕێتەوە کە پێشتر بە دەستی هێنا بوو. زۆر جاریش داهێنان لەم کاتانەدا سەرهەڵ دەدات.

16. خەون: زۆر لە لێکۆڵینەوەکان ئاماژە بەوە دەدەن کە (80%) ناوەڕۆکی خەونەکان پە یوەندییان بە وەرگرتنی ئەو چالاکیانەوە هەیەکەلە (12) کاتژمێری پێشووتردا ڕوویان داوە.

17. پیاداچوونەوەی بەردەوام: کاتێك کە بەردی بناغەی زانیارییەکان بە باشی دادەنرێت، زۆر بە ئاسانی دەتوانیت بە درێژایی ژیانت سوودی لێ وەربگریت ئەویش بە هۆی ئەو ڕێگەوەیە کە تۆ بەکاری دەهێنیت بۆ پاشەکەوت کردنی زانیاری یەکان. ئەتوانیت ئەم کارە ئەنجام بدەیت لە ڕێگەی بەکارهێنانی ئەو تەکنیکەی کە لە بەشی دووەم دا هاتووە لەژێر ناوی (گرنگی پیاچوونەوە) دا.

خۆ ڕێکخستنی خێرای بەکۆمەڵ/ خانەوادە:

بە شێوەیەکی گشتی خوێندکارەکان چاوەڕوان دەکەن تا کۆتایی ساڵ دێت بۆ ئەوەی بەخێرایی هەڵسن بە پڕکردنی مێشکیان بەشێوەیەکی نائومێدانە بە زانیاری لەبەر نزیك بوونەوەی تاقی کردنەوەکان. بەڵام پرۆسەی خۆ ڕێکخستن بە پێچەوانەی ئەو کات ڕێکخستنە باوەوەیە کە پێشتر باسی لیَ وەکرا. بەشێوەیەك لەم ڕەوشەدا (پڕکردنی مێشك بە بەشێوەیەکی خێرا بەزانیاری) لە سەرەتای ساڵی خوێندن دا ئەنجام دەدرێت نەوەك لەکۆتایی ساڵدا هەروەك لای خوارەوە:

بەر لە دەست پێکردنی ساڵی خوێندن، خانەوادە هەڵ دەستێت بە بڕیار دان لەسەر دیاری کردنی ئەو کتێبانەی کە منداڵەکان پێویستیان پێ دەبێت لەساڵی خوێندن دا، دواتر هەڵدەستن بە دانانی پلانێك بەپێی ڕۆژەکانی خوێندن لەدوو شەممەوە تا پێنج شەممە و تیایدا سەرجەم کتێبەکان ئەخوێنرێت. لە خانەوادەیەکی مام ناوەند دا تەنها (12) جۆر کتێب بەردەست دەکەوێت بۆ خوێندن، هەروەها ئەگەر ئەندامانی خانەوادەکە لە دایك و باوك و دوو منداڵ پێك هاتبێت، ئەوا سێ ڕۆژ خوێندن پێویستە بۆ تەواو کردنی خوێندنی ساڵێکی تەواو.

سوود مەندی یەکانی ئەم جۆرە سەرنج دانە مەزنە تەنها ئەوەنی یە کە خوێندکار خوێندنی خۆی بە باشی تەواو بکات، بەڵکو دەتوانێت لە هەمان کات دا زانیاری پێویست بۆ خوشك و براکانی کۆ بکاتەوە. زانیاری بیە زیادەکان هەمیشە بە سوودە، لەبەر ئەوەی هەروەك لیۆناردۆ دافشتی دەڵێت:(هەموو شتێك پەیوەندی بەهەموو شتێکەوە هەیە.) هەروەها ئەو جۆرە زانیاری یانە دەتوانرێت بەکار بهێنرێت لەبوارەکانی نوسینی وتار و تاقی کردنەوە و لێدوان و بیرکردنەوە داهێنەرەکان و ... هتد. هەروەها، کاتێك کە خوێندکار بنەمایەکی زانینی گەورە لە مێشکی دا جێگیر دەبێت، هەر بەشێکی زیادە لە زانیاری کە پەیوەندی هەیە بە بابەتێکەوە، جاچ

له پۆلدا وەرگیرابێت یاخود لەهەرخوێندنەوەیەکی تردا، ئەوا ئەم پارچەیە بەشێوەیەکی ناوەکی یەك ئەگرێت لەگەڵ نەخشە سازی مێشك دا. بە پێچەوانەشەوە، ئەو خوێندکارەی کە بێ ئاگایە لە بنەما سەرەکی یەکان، هەرگیز ناتوانێت زانیاری لە خۆ بگرێت و پاشەکەوتی بکات، بەڵکو بەترسەوە خۆی لێ لادەدات. لێکۆڵینەوەکان دەریان خستووە کە ئەو خوێنکارانەی کە وەك جۆری یەکەم خۆیان ئامادە دەکەن لە خوێندن بێزار نابن، بەڵکو هەوڵدەدەن کاتەکانیان بەسەر بەرن لە یارییەکانی هێزو چالاکی یە ڕۆشنبیری وکۆمەڵایەتی یەکان دا، وە زۆر جار ئەبن بە پێشڕەوی پۆل و ڕۆڵێکی چالاك دەبینن لەیارمەتی دانی ئەوانی دیدا بۆ فێرکردنی ئەو شتەی کە فێری بوون.

ئەشریفی زانیاری:

بۆئەوەی ئەو زانیارییانەی لەکاتی خوێندندا بەدەست دەهێنرێن لەدەست نەچن و تەواو بکرێن لەکاتی خوێندنی خێزانی دا، باشتر وایە کە هەر ئەندامێك دەفتەرێکی گەورەی هەبێت کە دابەش بووبێت بەسەر چەند بابەت گەلێك دا. ئەم دەفتەرە گەورەیە پێی دەوترێ ئەرشیفی زانیاری، ئەم کارە ئەزموونێکی باش بە منداڵەکان دەدات کە زۆر بە بەهایە لەبواری زانین و نوسین دا.

ئەرشیفی زانیاری پێویستە ئەم خاڵانە لەخۆبگرێت:

1. نەخشە سازی مێشك.
2. وێنە
3. پارچە کاغەز لە گۆڤار و ڕۆژنامە وگۆڤاری تایبەت.
4. ئامانجەکانی ئەو کەسە لە بوارەکانی زانین دا بنوسرێت لە شێوەی ڕستە یەکدا کە ڕوون بێت و یارمەتی کەسەکە بدات بۆ بەدەست هێنان.
5. هەڵبژاردە لە زانیاری تر کە پەیوەست بێت بە بابەتەکەوە.
6. دەفتەرێکی ڕۆژانەی تایبەت بەکەسەکە کە پەیوەندی داربێت بەبابەتەکەوە.

خێزانێك دەتوانێت سوود لە سامانێك لە سەرچاوەی زانیاری پەیوەندی دار وەربگرێت بە بابەتی خوێندنەکەوە پەیوەندی دار بێت. ئەم حاڵەتەش بەگشتی لەکاتی خوێندن دا زۆر گرنگە. ئەو زانیارییانەی کە پێویستە بۆ بەدەست هێنانی توانایەکی بەرزتر لە سەروو ئاستی خوێندن لە قۆناغەکانی یەکەم و دووەمی خوێندن دا لەم سەرچاوەنەدا خۆی دەبینێتەوە:

1. ڕۆژنامەکان.
2. گۆڤارەکان

3. گۆڤارەتایبەتەکان.

4. کتێبخانەکان، چ ئەوانەی ماڵەوە، چ ئەوانەی دەرەوە.

5. ئینسکلۆپیدیاکان0بەتایبەت ئەوانەی کە تایبەتە بەمنداڵ.

6. پرۆگرامەکانی ڕادیۆ.

7. فلیمە دۆکیۆمێنتاریەکان.

8. فلیم.

9. بانقەکانی زانیاری کۆمپیوتەر.

10. کتێب (هەر شتێك کە پەیوەندی داربێت بەباتەکەوە).

11. کتێبخانە وێنەییەکان.

12. کاسێتە ڤیدیۆییەکان.

13. بابەت گەلی بۆنە خۆشەکان.

14. سەیرانەکانی دەرەوەی ماڵ کە پەیوەندی دارە بە خوێندنەوە.

15. شارەزاکان "داوەتیان بکە بۆ ماڵەوە و قسەیان لەگەڵ دابکە".

16. هاوڕێ کان "زۆربەیان خاوەن زانیاری پەیوەندی دارن بە بابەتی خوێندنەکەوە".

17. ووتە گشتی یەکانی خەڵکی.

18. لێدوانە تایبەتمەندەکان.

19. ئەو یانانەی کە پەیوەندییان بەباتەکەوە هەیە.

تا زیادەتر لە خوێندنەکەت دا پێش بکەویت، ئەرشیفی زانیارییەکانتان لە درێژ ماوەدا وەك دەفتەرێکی ڕۆژانە و ئینسکلۆپیدیا یەکی تایبەتی لێ دێت کە بە بەردەوامی لەبەر فراوان بوون و گەشە کردن دایە. لە کۆتاییش دا بەو کەسانەی کەلە سەر کورسی یەکانی خوێندنن دەڵێین: لەهەر قۆناغێکی خوێندندان، دەرنجام نمرەی بەرز بە دەست دەهێنن، بۆ ئەوانەش کەلە بواری کارەکانیاندا هەوڵ دەدەن ئەڵێین: سەرکەوتنتان مسۆگەرە.

چەند ئامۆژگارییەك بۆ داهاتوو

ئێستا تۆ یەکەمین خوێندنەوەت بۆ ئەم کتێبە تەواو کرد و دەتوانیت بە بەردەوامی پلان دابنێیت بۆ چۆنیەتی پەرەپێدان بە تواناکانی مێشکت. لێرە بە دواوە چەند ڕێنماییەك دێت کە یارمەتیت دەدات بۆ بەئەنجام گەیاندنی ئەم کارە:

1. بۆ چەند ڕۆژێك کتێبەکە بخەرە لاوە و دواتر بگەڕێرەوە سەری و چاو بەو پەڕانەدا بخشێنەرەوە کە خوێندوتنەوە، بەم شێویە تۆ هەلێکی حەسانەوە بە مێشکت دەبەخشیت بۆ ئەوەی لەو مادەیە بگەیت کە خوێندراوەتەوە. دوای ئەوە لە کاتی بەسەردا چوونەوەی کتێبەکەدا هەست دەکەیت زانیاری یەکی کامڵترت کۆکردۆتەوە. بەم شێویە تۆ تێگەیشتن و وەرگرتنی بابەتەکەت زیادتر دەبێت لە چاو کاتی یەکەمدا و بەم شێویەش زیادتر بیرۆکەی پەرە پێ دانی خۆتت لەلا گەڵاڵە دەبێت. بۆ نمونە کاتێك کەزانیار سەکانی تایبەت بە هەردوو بەشەکەی مێشك دەخوێنیتەوە، ئەبینیت کە زانیارییەکان پەیوەندی دار دەبن بەو زانیارییانەی کەلەسەر شێوەی مێشك و بیرکردنەوەی داهێنەرانە و تەکنیکەکانی یادەوەری و نوسینی تێبینی و تواناکانی بیرکاری یە. هەروەها لە تواناتدا دەبێت کەنیشانە دابنێیت لەسەر سەرجەم ئەو بەشانەی کە ڕێنمایی لە خۆ دەگرن سەبارەت بە ڕاهێنانی توانا هەمە چەشنەکان و پەرەپێ دانیان، کە ئەمیش بە نۆبەی خۆی وا دەکات کە کەلە هەر ساتێکدا کە بتەوێت بگەڕێیتەوە سەر کتێبەکە و زانیارییە پێویستەکان بدەست بهێنێیت.

2. هەوڵ بدە گەر کرا بە شێوەیکی وورد ڕاستەوخۆ دەست بکەیت بە پەرەپێ دانی هەستیارەکانت. ئەو ڕاهێنانەی کەلە کتێبەکەدا هاتووە جێ بەجێ بکە بۆ ئەوەی پەرە بە توانا سروشتیەکانت بدەیت، نەوەك تەنها لە بوارەکانی بینین و بستن دا، بەڵکو لە بواری هەسایارەکانی تری وەك: چێژ، بەرکەوتن، هەست پێکردندا.

3. دڵنیابە لەوەی کە تا هەوڵی زیادتر بدەیت، ئاسانتر دەتوانیت پەرە بە تواناکانی مێشکت بدەیت، وەهەر ئەوەندە کە توانیت بە سەرکۆسپی یەکەمدا سەرکەویت ئیدی ڕێگە لواو دەبێت بۆ بەرەپێش چوون. بەلەبەر چاو نەگرتنی دۆخی ئێستات، دڵنیابە گە دەست پێ بکەیت تەنانەت

گەر بە ئاسانترین پرۆگرامەکانی پەرەپێدانی خودیش بێت بەدڵنیاییەوە دەرەنجامی پۆزەتیڤانە بەدەست دەهێنیت.

4. هەوەك چۆن لە بەشی دووەمدا کە تایبەت بوو بە یادەوەری جەخت کرابۆوە لەسەر گرنگی پیاچوونەوە بۆ فێربوون، ئەو خاڵە گرنگانە دیاری بکە کە بە نیازیت لەسەریان بوەستیت بۆ ئەوەی پرۆگرامێکی گونجاو دابنێیت بۆ پیاچوونەوەیان. گرنگی پیاچوونەوە تەنها بۆ لەبەرکردن نی یە، بەڵکو بۆ دەرك کردنی ئەو پەیوەندی یە نویَ یانەیە کە پێشتر هەستی پیَ نەکراوە.

5. گەر کرا پلانێك دارێژە بۆ ئەوەی بە بەردەوامی سەرگەرمی فێربوون بیت. بۆ ئەم کارەش پَویست بە چاودێریکردنێکی بەردەوامی کتێبخانەکان و پێنج کتێبی دیاری کراو هەیە لەسەر بابەتێك کە بە بەردەوامی سەرنجی ڕاکێشاویت و هەلی خوێندنەوەیانت بۆ نەڕەخساوە.

لە کۆتاییش دا هەمیشە ئەوەتان لە یاد بێت کە مێشك گەر بە شێوەیەکی باش خواردنی بۆ دابین بکرێت، بە بەرەوپێش چوونی تەمەن ئەویش گەشە دەکات، وە مێشکی تۆ ئێستا لەهەر دۆخێکدا بێت ئەوا ئاسۆی نویَ و جوان هەمیش بەڕووی دا کراوەیە. گونجاو ترین کاتیش بۆ بڕیار دان ئێستایە.